



THE ACTIVES

Miguel Junior S. Bortolini
Gustavo José F. Lima
Lucas Moura da Silva
Cristiane Soares F. Bortolini
Luis Carlos O. Gonçalves
Anibal Monteiro M. Neto
Orivaldo Florêncio de Souza
Aline Andreia Nicolli
Rafael de Oliveira Resende

V.3
2022

Miguel Junior Sordi Bortolini, Gustavo José Freitas Lima, Lucas Moura da Silva, Cristiane Soares Ferreira Bortolini, Luis Carlos Oliveira Gonçalves, Anibal Monteiro Magalhães Neto, Orivaldo Florêncio de Souza, Aline Andreia Nicolli e Rafael de Oliveira Resende
(Organizadores)



**THE
ACTIVES**

Volume 3

Rio Branco, Acre

Stricto Sensu Editora

CNPJ: 32.249.055/001-26

Prefixo Editorial: 80261

Editora Geral: Profa. Dra. Naila Fernanda Sbsczk Pereira Meneguetti

Editor Científico: Prof. Dr. Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti

Bibliotecária: Tábata Nunes Tavares Bonin – CRB 11/935

Revisão: Os organizadores e autores.

Conselho Editorial

Prof^ª. Dr^ª. Ageane Mota da Silva (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Acre)
Prof. Dr. Amilton José Freire de Queiroz (Universidade Federal do Acre)
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto (Universidade Federal de Goiás – UFG)
Prof. Dr. Edson da Silva (Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri)
Prof^ª. Dr^ª. Denise Jovê Cesar (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Santa Catarina)
Prof. Dr. Francisco Carlos da Silva (Centro Universitário São Lucas)
Prof. Dr. Humberto Hissashi Takeda (Universidade Federal de Rondônia)
Prof. Msc. Herley da Luz Brasil (Juiz Federal – Acre)
Prof. Dr. Jader de Oliveira (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP - Araraquara)
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos (Universidade Federal do Piauí – UFPI)
Prof. Dr. Leandro José Ramos (Universidade Federal do Acre – UFAC)
Prof. Dr. Luis Eduardo Maggi (Universidade Federal do Acre – UFAC)
Prof. Msc. Marco Aurélio de Jesus (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)
Prof^ª. Dr^ª. Mariluce Paes de Souza (Universidade Federal de Rondônia)
Prof. Dr. Paulo Sérgio Bernarde (Universidade Federal do Acre)
Prof. Dr. Romeu Paulo Martins Silva (Universidade Federal de Goiás)
Prof. Dr. Renato Abreu Lima (Universidade Federal do Amazonas)
Prof. Dr. Rodrigo de Jesus Silva (Universidade Federal Rural da Amazônia)

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A188

The actives / Miguel Junior Sordi Bortolini... [et al.] (org.). – Rio Branco : Stricto Senu, 2022.

V. 3

215 p.: il.

ISBN: 978-65-86283-84-6

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846

1. Imunologia. 2. Saúde. 3. Exercício. I. Bortolini, Miguel Junior Sordi. II. Lima, Gustavo José Freitas. III. Silva, Lucas Moura da. IV. Bortolini, Cristiane Soares Ferreira. V. Gonçalves, Luis Carlos Oliveira. VI. Magalhães Neto, Anibal Monteiro. VII. Souza, Orivaldo Florêncio de. VIII. Nicolli, Aline Andreia. IX. Resende, Rafael de Oliveira. X. Título.

CDD 22. ed. 616.079

Bibliotecária Responsável: Tábata Nunes Tavares Bonin / CRB 11-935

O conteúdo dos capítulos do presente livro, correções e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

É permitido o download deste livro e o compartilhamento do mesmo, desde que sejam atribuídos créditos aos autores e a editora, não sendo permitido a alteração em nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

APRESENTAÇÃO

O que os últimos anos têm evidenciado é a necessidade em se manter atento às questões que envolvem a saúde. Normalmente, quando se pensa sobre esta área, poucos lembram do profissional de Educação Física, talvez, ainda menos irão refletir sobre as práticas dos exercícios físicos e suas colaborações para o tratamento de doenças, crônicas ou não, e dificuldades cognitivas.

Para mim, estudante da língua, escrever este prefácio é uma oportunidade de evidenciar na prática o caráter interdisciplinar do meu objeto de estudo (supracitado). Visto que os pesquisadores desta obra precisaram refletir sobre a língua, com o objetivo de facilitar a compreensão de um conteúdo formulado na esfera acadêmica, e destinado à população em geral.

Facilitar a compreensão da importância de uma vida ativa é uma forma de democratizar o acesso aos conhecimentos produzidos na Universidade, o que atinge diretamente a comunidade externa, fazendo prevalecer os resultados da indissociabilidade do Ensino, Pesquisa e Extensão.

O interessante é que são abordadas questões comuns como diabetes, dores crônicas, problemas de memória etc. Ao apresentar essas questões, os trabalhos (organizados em quadrinhos) proporcionam uma perspectiva do ponto de vista da área da Educação Física para o tratamento dessas condições.

Tratando de um trabalho que envolve a semiótica é bom refletir sobre os ambientes que essas histórias são desenvolvidas, e que podem contribuir, também, para uma visão interdisciplinar da Educação Física. Ambiente familiar ou amistoso, trabalho, escola, hospital. Essas ambientações são importantes para que possamos repensar o local destes profissionais para além das academias e escolas.

Recomendo que o leitor possa acompanhar o processo textual desta obra com esta visão reflexiva sobre a área. Tentei não trazer apenas um resumo da obra, mas possibilidades de leituras. E, antes de finalizar, enfatizo que a destinação deste conteúdo é extremamente variada e necessária para um trabalho progressivo da ativação física em indivíduos com doenças e/ou sedentários, um processo benéfico para o cenário futuro de uma sociedade saudável.

Prof. Lucas do Nascimento Alves

SUMÁRIO

CAPÍTULO. 1.....12

ESPORTE DE ORIENTAÇÃO

Bruno Khawan Ferreira da Silva Maia (Universidade Federal do Acre)

Gustavo José de Freitas Lima (Universidade Federal do Acre)

Maria Elisa de Lima Ribeiro (Universidade Federal do Acre)

Wilson Nonato Rabelo Neto (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.01

CAPÍTULO. 2.....24

PROTEJA SUA MEMÓRIA ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Abigail Gonçalves da Silva (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.02

CAPÍTULO. 3.....33

BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS

Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia (Universidade Federal do Acre)

Gustavo José de Freitas Lima (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.03

CAPÍTULO. 4.....42

EXERCÍCIO FÍSICO E CROSSTALK COMO ANTIDEPRESSIVO

Fabiana Souza da Silva (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.04

CAPÍTULO. 5.....56

DIABETES: UMA VIAGEM NO CORPO HUMANO

Cinthia Bonanni Barantini (Universidade Federal do Acre)

Rafael Bueno de Oliveira (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.05

CAPÍTULO. 6.....67

BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS IN THE CLASSROOM

Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia (Universidade Federal do Acre)

Gustavo José de Freitas Lima (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.06

CAPÍTULO. 7.....85

EXPLICANDO MHO

Nayra Sthéphanny da Silva Santos (Universidade Federal do Acre)

Maria Elisa de Lima (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.06

CAPÍTULO. 8.....96

OBESIDADE E O RISCO DE CÂNCER

Graciella Sales nascimento (Universidade Federal do Acre)

Gustavo José de Freitas (Universidade Federal do Acre)

Lucas Moura da Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.08

CAPÍTULO. 9.....104

EXERCÍCIO FÍSICO E A DOR CRÔNICA

Eroína Moreira de Melo (Universidade Federal do Acre)

Maria Elisa de Lima Ribeiro (Universidade Federal do Acre)

Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia (Universidade Federal do Acre)

Gustavo José de Freitas Lima (Universidade Federal do Acre)

Lucas Moura da Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.09

CAPÍTULO. 10.....112

TURMINHA DA EDUCAÇÃO FÍSICA HAPPY HALLOWEEN

Jorgimar Peres Ferreira (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.10

CAPÍTULO. 11.....121

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: O CORONEL CONTRA INFECÇÕES

Cristhiane Ávila da Silva (Universidade Federal do Acre)

Nathan Silva do Santos (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.11

CAPÍTULO. 12.....128

INFLAMAÇÃO: SIM OU NÃO? EIS A QUESTÃO!

Thienify dos Santos Nascimento Rodrigues (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.12

CAPÍTULO. 13.....138

PUBERDADE: DESAFIO E SUPERAÇÕES

Dhywan Marcio Pereira Batista (Universidade Federal do Acre)

Jailane Mendes de Oliveira (Universidade Federal do Acre)

Lucas Moura da Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.13

CAPÍTULO. 14.....157

MICROBIOTA: A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS

Hortência Lima da Silva (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.14

CAPÍTULO. 15.....163

MARQUINHOS EM A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Douglas Silva de Oliveira (Universidade Federal do Acre)

Jordan de Souza Reis (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.15

CAPÍTULO. 16.....170

**ESTILO DE VIDA MATERNO: VISANDO A SAÚDE NA
PRECONCEPÇÃO**

Maria Eduarda Souza de Fonseca (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.16

CAPÍTULO. 17.....179

ABRIL INDÍGENA

Lucas da Silva Lima (Universidade Federal do Acre)

Maria Elisa de Lima Ribeiro (Universidade Federal do Acre)

Lucas Moura da Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.17

CAPÍTULO. 18.....189

EXERCÍCIO FÍSICO COMBATENDO A DOENÇA DE CHAGAS

Fernanda de Farias Soares (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.18

CAPÍTULO. 19.....196

**ATIVIDADE FÍSICA, CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM RISCO COM
EXPOSIÇÃO DA POLUIÇÃO AMBIENTAL**

Paulo Henrique Sampaio Valadares (Universidade Federal do Acre)

Maria Elisa de Lima Ribeiro (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846.19

AGRADECIMENTOS.....	210
ORGANIZADORES.....	212

THE ACTIVES

CAPÍTULO 1

ESPORTE DE ORIENTAÇÃO

Autores

Bruno Khawan Ferreira da Silva Maia, Gustavo José de Freitas Lima,
Maria Elisa de Lima Ribeiro, Wilson Nonato Rabelo Neto e Miguel
Junior Sordi Bortolini



ESPORTE DE ORIENTAÇÃO



Em uma bela tarde, dois amigos se encontram.





A professora nova chega em sala.



Bom dia turma! Sou a professora Elisa, da disciplina de educação física.

BOM DIAAAA PROFESSORAAA!!!



Nossa! Que animação em turma. A primeira aula será sobre esporte de orientação. Vocês conhecem?

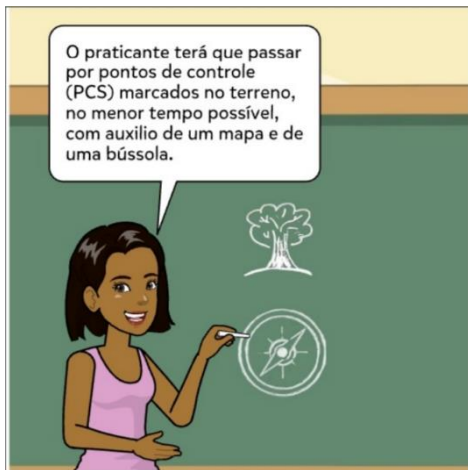
Nãoooo professora.



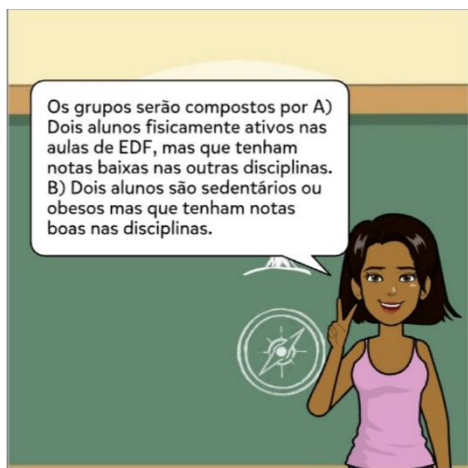
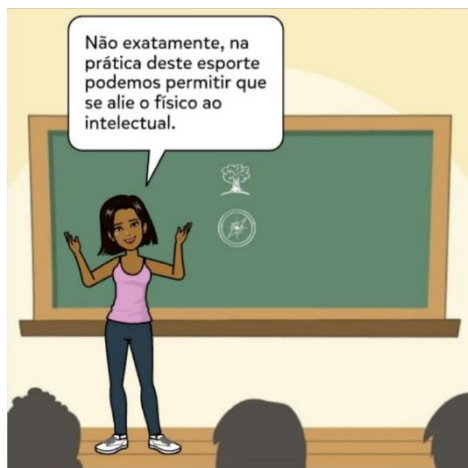
O Esporte de ORIENTAÇÃO, ou simplesmente **ORIENTAÇÃO** é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo.

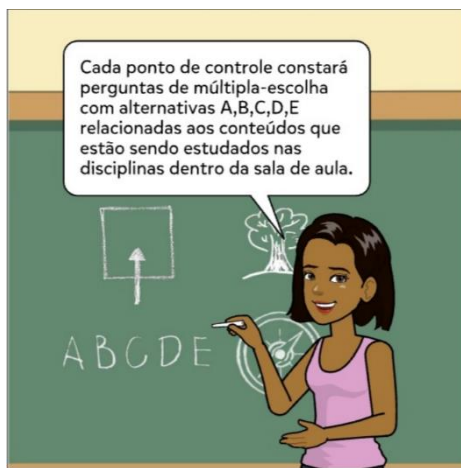


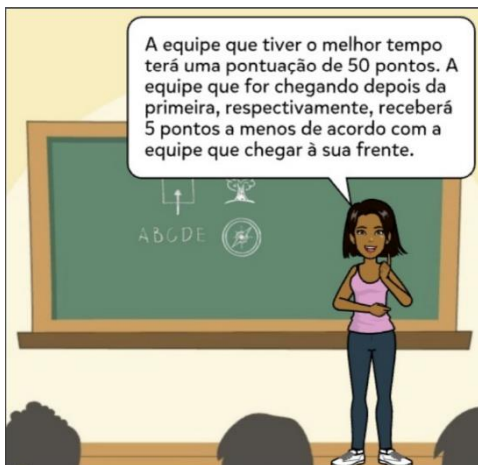
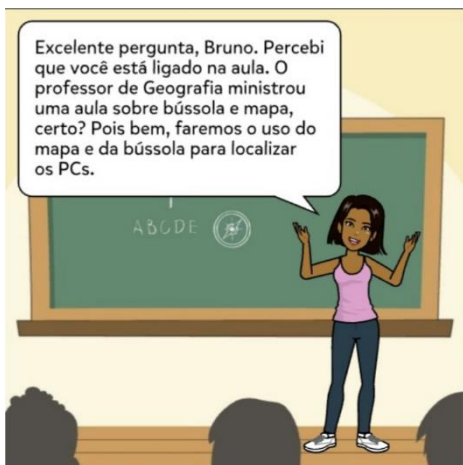
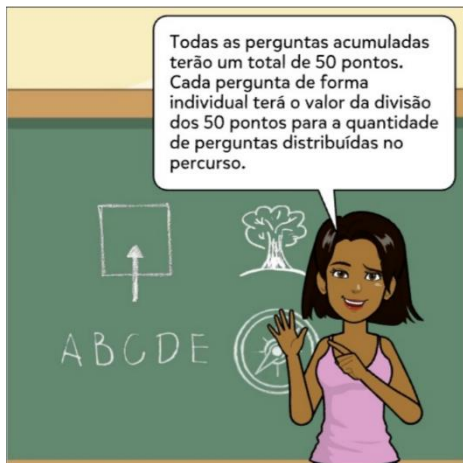
Professora? O que devemos fazer?



O praticante terá que passar por pontos de controle (PCS) marcados no terreno, no menor tempo possível, com auxílio de um mapa e de uma bússola.







A redução de 5 pontos será até a sétima equipe. Espero que vocês respondam corretamente todas as perguntas. E ao final da corrida, será calculada a pontuação de quem obtiver o maior desempenho físico (ordem de chegada) + os maiores desempenho de conteúdo.



Então vamos começar logo, professora. Estamos ansiosos.

Mal posso esperar!



E dessa forma, a professora terminou de dividir os grupos, em seguida levou a turma para o início da corrida.

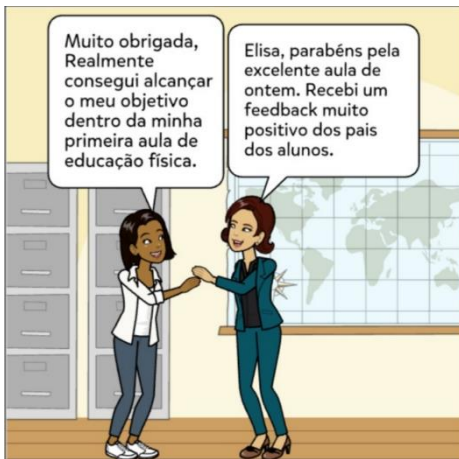


A corrida de orientação pode proporcionar ao aluno, conhecimentos imprescindíveis para o seu dia-dia, pois ao deslocar-se diariamente, a pé, motorizado, seguindo um caminho, como ruas, estradas etc., está praticando a orientação. É importante que esse recado também seja passado.

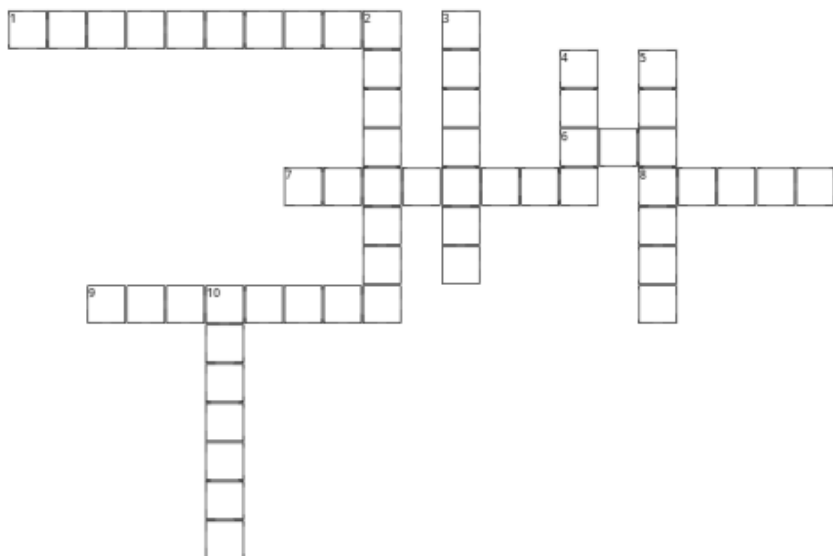


Ao final da corrida, a equipe de Bruno e Gustavo se consagram campeões.





Esporte de Orientação



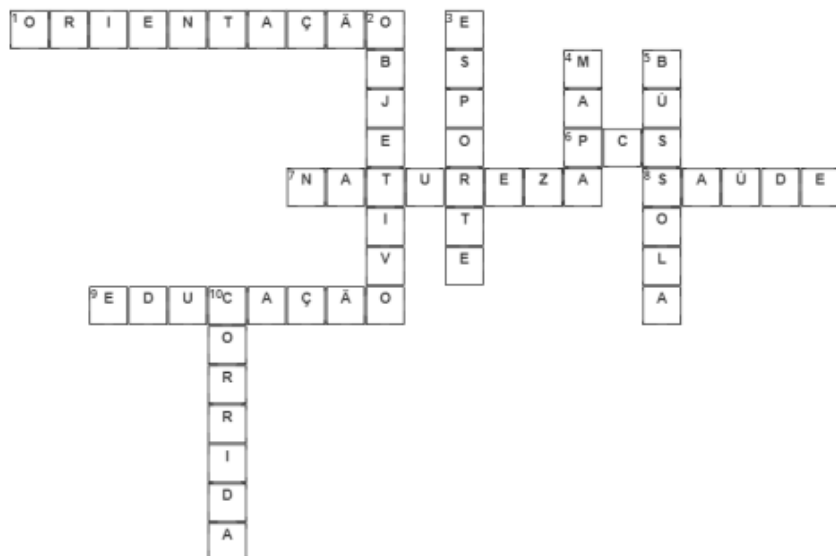
Horizontais

1. Ato ou efeito de orientar.
6. Na corrida de orientação o praticante tem que passar por?
7. Se refere à vida e aos elementos e fenômenos presentes no meio ambiente.
8. Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
9. Processo de facilitar o aprendizado ou a aquisição de conhecimentos, habilidades, valores, crenças e hábitos.

Verticais

2. Pode ser um adjetivo ou um substantivo e significa o fim que se deseja atingir.
3. Atividades físicas desenvolvidas por uma pessoa ou um grupo, com regularidade ou não, com o fim de recreação ou competição.
4. Representação de um percurso, esquemas que nos facilitam a conhecer/encontrar certas localidades.
5. É um objeto usado para localização e orientação espacial, baseada em propriedades do magnetismo tanto dos materiais ferromagnéticos, quanto do campo magnético terrestre.
10. Competição de velocidade.

Esporte de Orientação



Horizontais

1. Ato ou efeito de orientar.
6. Na corrida de orientação o praticante tem que passar por?
7. Se refere à vida e aos elementos e fenômenos presentes no meio ambiente.
8. Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
9. Processo de facilitar o aprendizado ou a aquisição de conhecimentos, habilidades, valores, crenças e hábitos.

Verticais

2. Pode ser um adjetivo ou um substantivo e significa o fim que se deseja atingir.
3. Atividades físicas desenvolvidas por uma pessoa ou um grupo, com regularidade ou não, com o fim de recreação ou competição.
4. Representação de um percurso, esquemas que nos facilitam a conhecer/encontrar certas localidades.
5. É um objeto usado para localização e orientação espacial, baseada em propriedades do magnetismo tanto dos materiais ferromagnéticos, quanto do campo magnético terrestre.
10. Competição de velocidade.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 2

PROTEJA SUA MEMÓRIA ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

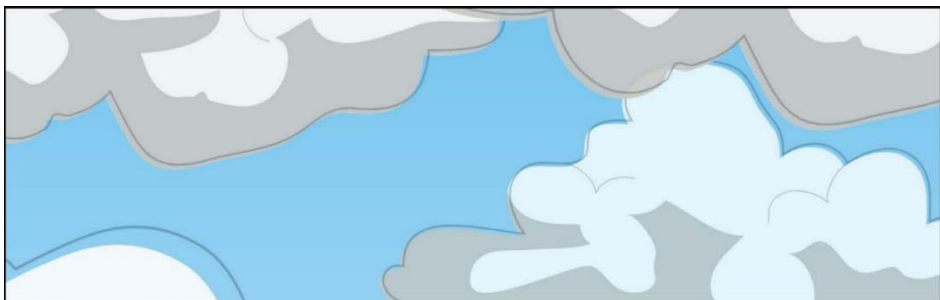
Autores

Abigail Gonçalves da Silva

PROTEJA SUA MEMÓRIA
ATRAVÉS DO

Exercício físico





Após algum tempo da época de colegial, amigos que gostavam de praticar exercício físico e um esporte em comum se afastam por conta da rotina da vida adulta...



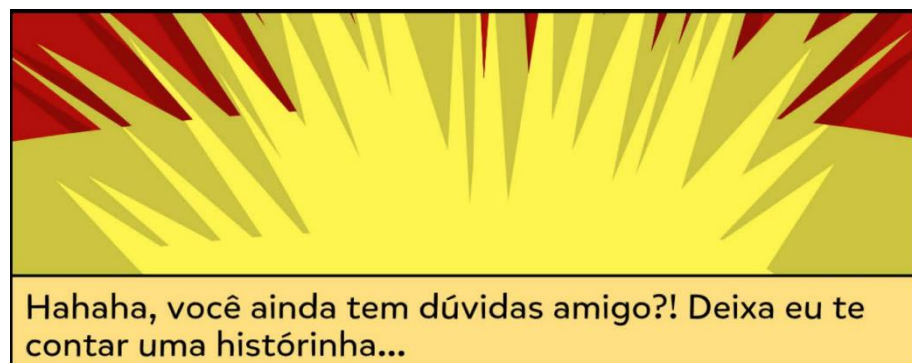
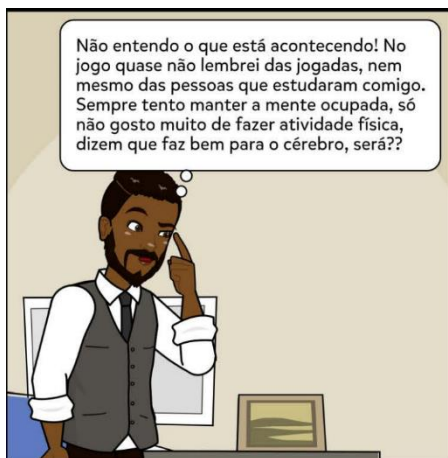
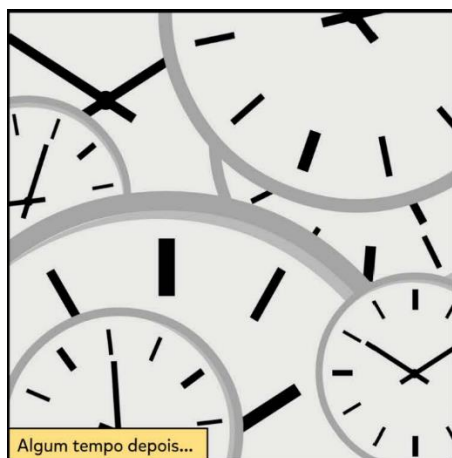
Jorge, um dos alunos, tornou-se empresário, sem muito tempo para cuidar da saúde, e ultimamente tem pensado em se reunir com sua antiga turma...



Jorge: Oi parceiro, quanto tempo... Estava pensando de marcar uma partida de Rúgby com o pessoal do colegial, em nome dos velhos tempos! Vamos? Mas aviso, estou enferrujado!

No dia do jogo... os que mantiveram-se praticando Rúgby se destacaram. O outros, que tinham uma vida sedentária, passaram vergonha.... Infelizmente não lembravam dos passos, nem tinham resistência.





Conheça sua Fada madrinha: Catepsina B, ela é responsável por criar o Super BDNF. Ambos são estimulados através do exercício físico diário.



O Super BDNF atua protegendo e estimulando a memória que naturalmente tende a diminuir com a idade.



Porém, observe como eles estão agora...



Enquanto isso...o Maquiavélico e oportunista Estresse Oxidativo...





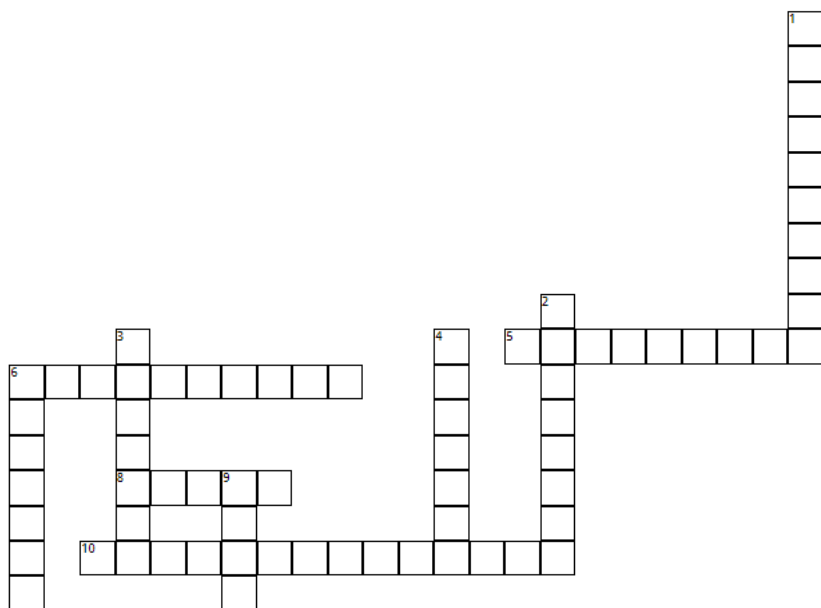


Faça como o Jorge, mude sua rotina e pratique o exercício físico constantemente e a longo prazo. Assim você terá mais chances de ter um envelhecimento saudável.



EXERCÍCIO FÍSICO

Proteção da memória através do exercício físico



Horizontais

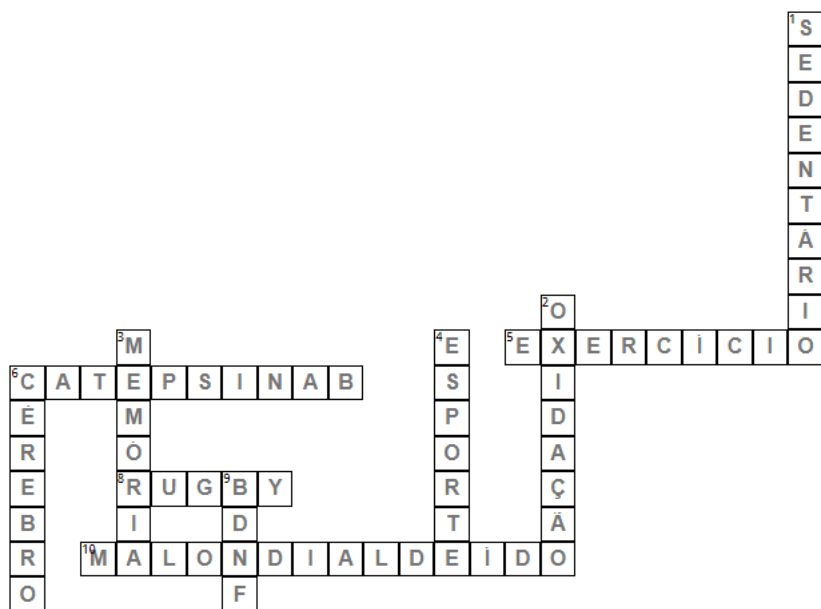
5. O que contribui para a melhora da memória?
6. Qual substância induz a produção de BDNF?
8. Qual esporte que Jorge e Sandro praticavam?
10. Um indicador de estresse oxidativo?

Verticais

1. Como é chamada a pessoa que não pratica atividade física?
2. O que ocorre quando deixamos de fazer atividade física?
3. O que a catepsina b e BDNF protege?
4. O que também é considerado um tipo de atividade física?
6. Onde fica armazenado a memória?
9. Quem promove a proteção da memória?

EXERCÍCIO FÍSICO

Proteção da memória através do exercício físico



Horizontais

5. O que contribui para a melhora da memória?
6. Qual substância induz a produção de BDNF?
8. Qual esporte que Jorge e Sandro praticavam?
10. Um indicador de estresse oxidativo?

Verticais

1. Como é chamada a pessoa que não pratica atividade física?
2. O que ocorre quando deixamos de fazer atividade física?
3. O que a catepsina b e BDNF protege?
4. O que também é considerado um tipo de atividade física?
6. Onde fica armazenado a memória?
9. Quem promove a proteção da memória?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 3

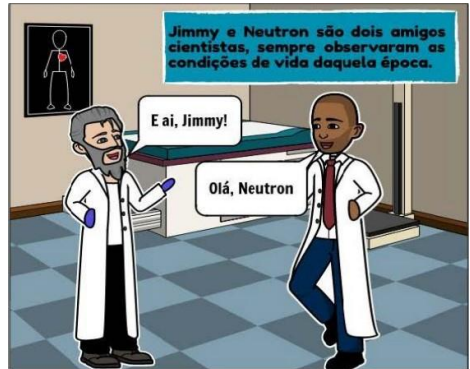
BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS

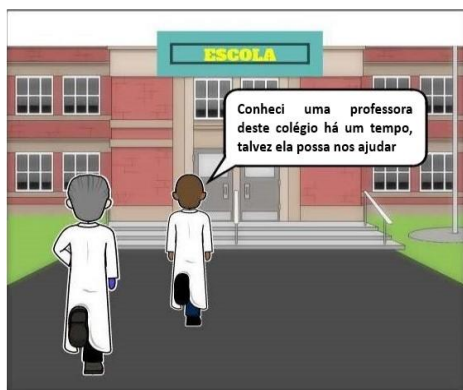
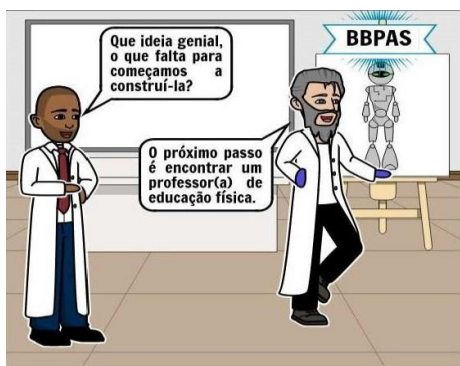
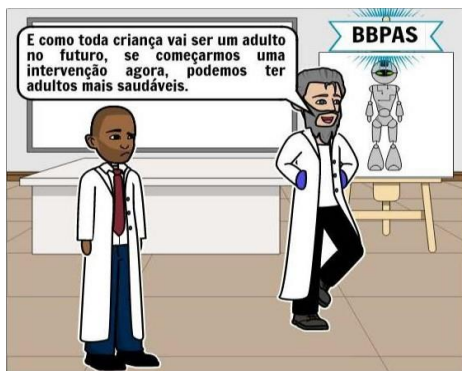
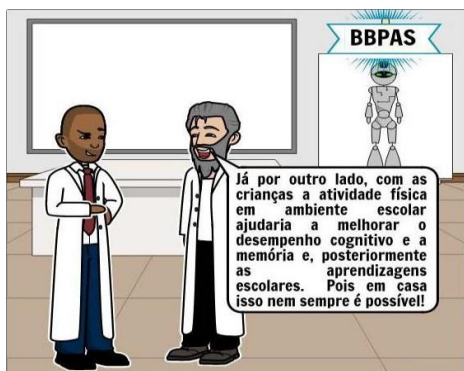
Autores

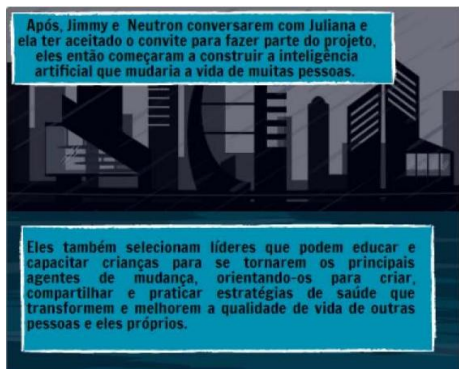
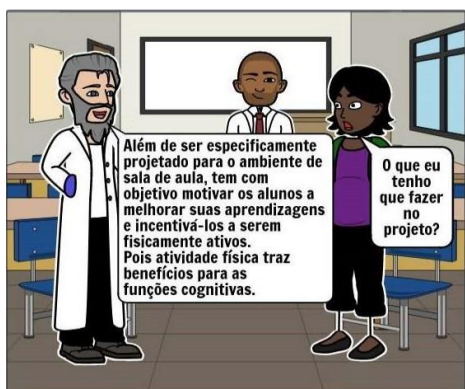
Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia, Gustavo José de Freitas Lima e
Miguel Junior Sordi Bortolini

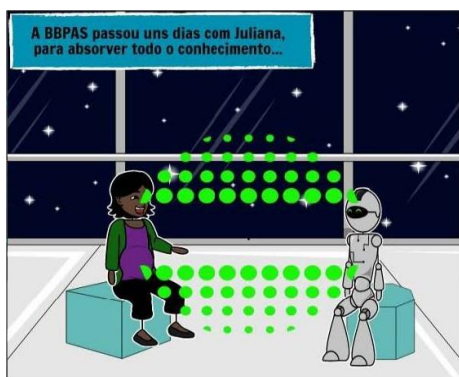
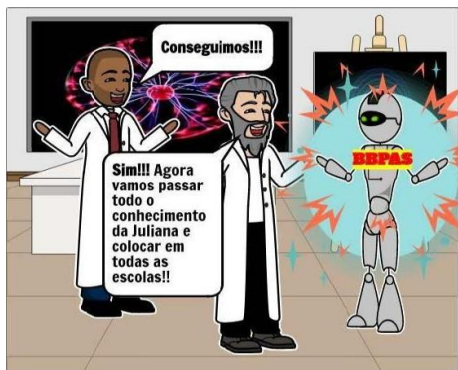
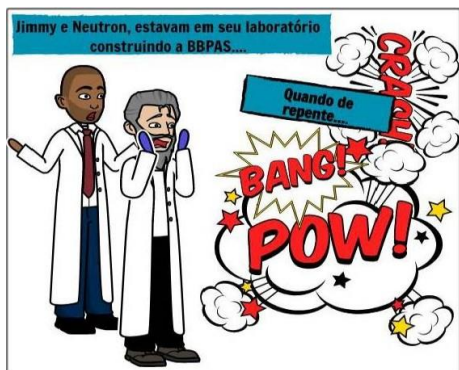
BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS







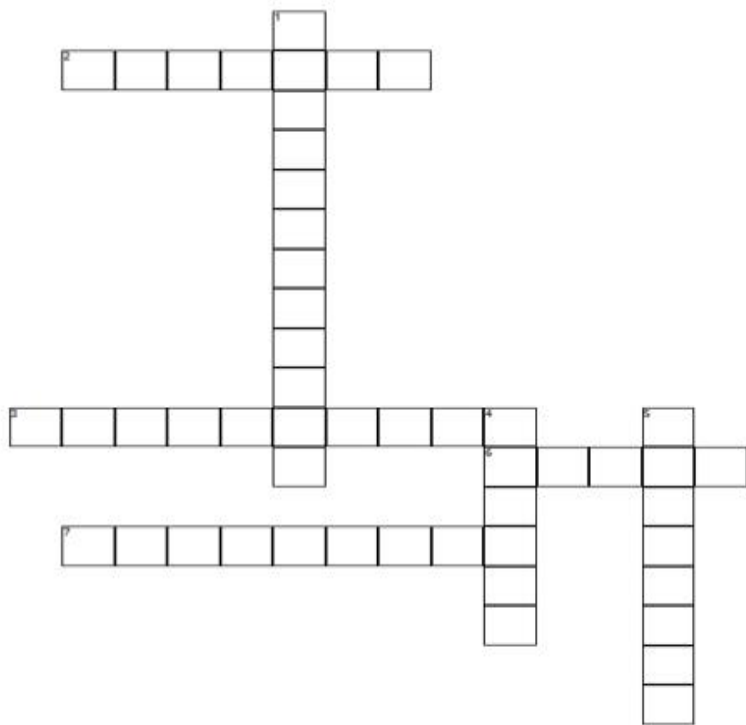




Mais BBPAS foram construídas, e um futuro de pessoas fisicamente ativas reconstruído...



PALAVRAS CRUZADAS

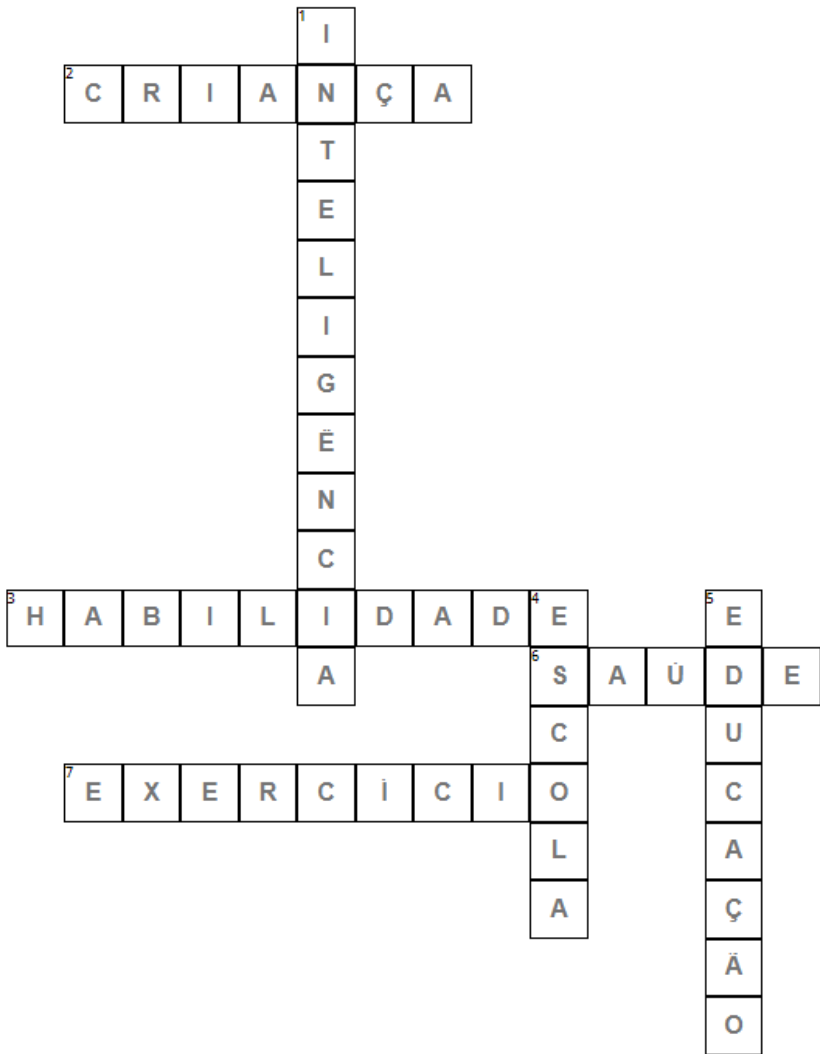


Horizontais

2. Fase que vai desde o nascimento até os 11 anos de idade?
3. Capacidade que uma pessoa tem para realizar algo?
6. Perfeito bem-estar físico, mental e social?
7. Atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral?

Verticais

1. Conjunto que forma todas as características intelectuais da pessoa?
4. Instituição que fornece ensino aos alunos?
5. Processo de facilitar o aprendizado ou aquisição de conhecimento?



THE ACTIVES

CAPÍTULO 4

EXERCÍCIO FÍSICO E CROSSTALK COMO ANTIDEPRESSIVO

Autores

Fabiana Souza da Silva



EXERCÍCIO FÍSICO &

CROSSTALK COMO

ANTIDEPRESSIVO



Olá amiguinhos, tudo bem? Espero que sim. Hoje venho contar a vocês a história da Florence, uma menina alegre e de bem com a vida.



Florence sempre foi alegre, divertida, adorava sair para passear com sua mãe e se divertir com seus amigos. Mas existem momentos e situações em nossas vidas que nos tornam mais susceptíveis a adquirir doenças físicas e mentais...



Uma delas é a depressão, que está se tornando mais comum entre os jovens e adultos



A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.



Estou cansada dessa vida, todo dia a mesma coisa, estou cansada de levantar para viver.



Florence passou por algumas situações complexas, envolvendo o divórcio de seus pais, o bullying na escola devido ao seu corpo, e até uma pressão pela rotina

Provas, trabalhos, cobranças, família, financeiro, relações sociais, afetivas...





Enquanto isso, no lustre do cérebro, diretamente no hipocampo, o BDNF estava sozinho, fraco e sem forças para agir.



Como nossa amiga Florence não estava praticando nenhum tipo de atividade física, a Catepsina B e a Irisina estavam presas dentro do músculo.



Vocês não sabem quem é a Quinurerina não é? Ela é uma pessoa muito ruim, que onde ela chega causa inflamação, morte e destruição, principalmente dos nossos amigos, os neurônios...



E somente a bondosa Kat pode combatê-la, mas assim como nós, ela também está presa, pois depende de exercício físico para ser estimulada...



Oh não, a Quinurenina está aqui. Por isso que meus amigos neurônios estão morrendo.

Alô Alô, vocês sabem quem sou eu? Uma substância neurotóxicas que traz a morte e a inflamação dos neurônios, estou presente em pessoas que estão com depressão.



Por favor, não faça nada dona Quinurenina.

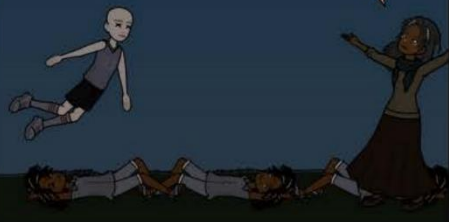
Infelizmente não posso evitar caro BDNF, você reduzido só me auxilia nessa destruição, redução da plasticidade cerebral, da neurogêneses...



No hipocampo...

O hipocampo está diminuindo... Está ficando muito apertado aqui...

Sim, e junto a isso, teremos a perda da memória, alterações no humor, e principalmente no aprendizado, HAHHAH



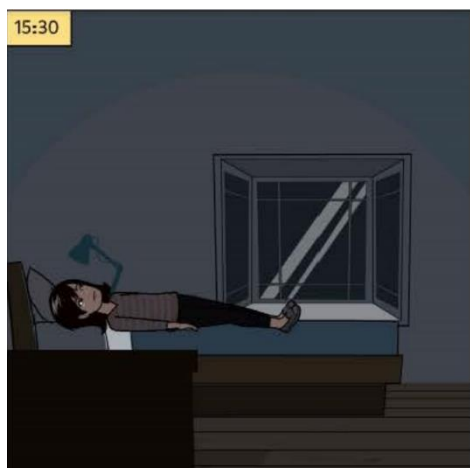
06:30 A.M

Ai, eu não quero sair de casa

















Florence se rendeu a horas de atividade física com seus amigos, e as mudanças foram perceptíveis, tanto externamente, quanto internamente.



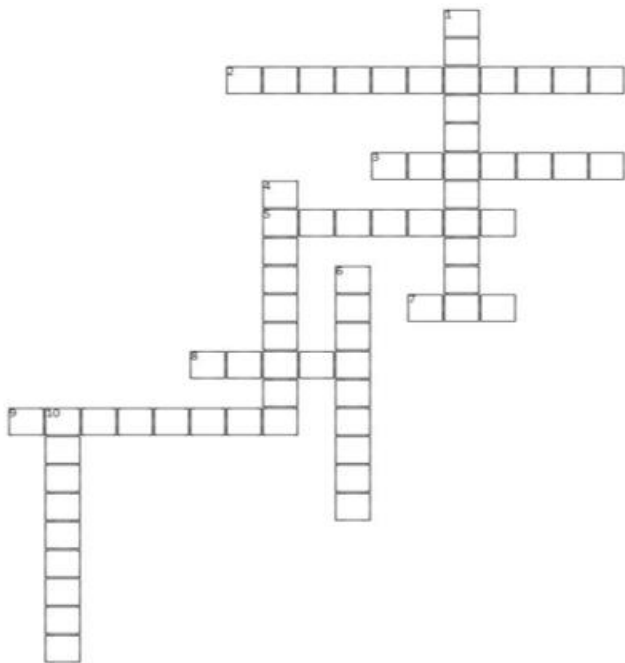
Graças ao Exercício Físico realizado por Florence, a Catepsina B e a Irisina conseguiram dar assistência ao BDNF, que estava baixo e não conseguia manter a saúde do cérebro(Hipocampo), o que deixava Florence desmotivada, sem iniciativa, triste, e com dificuldades em aprender e memorizar.

Além do BDNF está baixo, o hipocampo ainda recebeu a visita da Quinurenina, uma substância nociva, que inflama e causa morte dos neurônios. Mas novamente, graças ao poder do exercício físico, a KAT, foi liberada, e pode conter o mal, convertendo-a em ácido quinurênico, um fator neuroprotetor para o cérebro, pois não ultrapassa a barreira hematocefálica.



Exercício Físico & Crosstalk

Como anti-depressivo



Horizontais

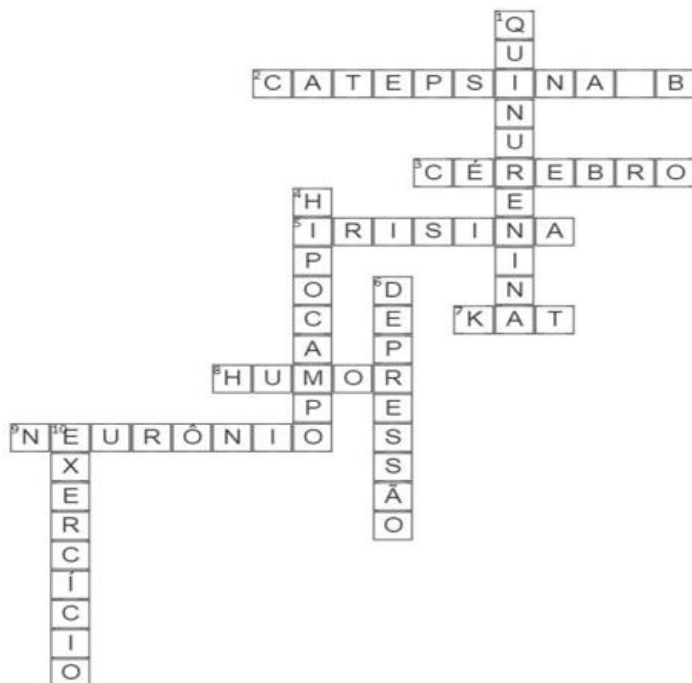
- 2 O que ajudou na melhora do BDNF?
- 3 Principal órgão do sistema nervoso?
- 5 O que além de auxiliar o BDNF também ajudou na modulação do tecido adiposo?
- 7 Quem converteu a Quinurenina em ácido quinurênico?
- 8 Relacionado a emoções, triste, feliz? É regulado no hipocampo.
- 9 Principal célula do sistema nervoso?

Verticais

- 1 Principal agente nocivo ao cérebro que estava causando a morte dos neurônios?
- 4 Região no Cérebro onde está localizado o BDNF?
- 6 Transtorno mental que afeta a vida diária do indivíduo?
- 10 O que ajudou a Florence a melhorar?

Exercício Físico & Crosstalk

Como anti-depressivo



Horizontais

- 2 O que ajudou na melhora do BDNF?
- 3 Principal órgão do sistema nervoso?
- 5 O que além de auxiliar o BDNF também ajudou na modulação do tecido adiposo?
- 7 Quem converteu a Quinurenina em ácido quinurênico?
- 8 Relacionado a emoções, triste, feliz? É regulado no hipocampo.
- 9 Principal célula do sistema nervoso?

Verticais

- 1 Principal agente nocivo ao cérebro que estava causando a morte dos neurônios?
- 4 Região no Cérebro onde está localizado o BDNF?
- 6 Transtorno mental que afeta a vida diária do indivíduo?
- 10 O que ajudou a Florence a melhorar?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 5

DIABETES: UMA VIAGEM NO CORPO HUMANO

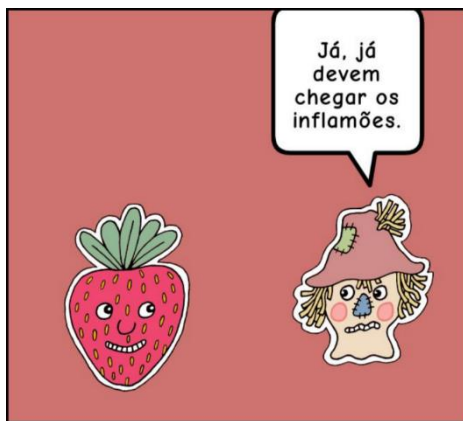
Autores

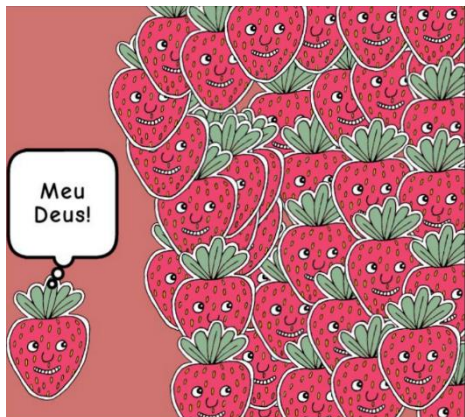
Cinthia Bonanni Barantini e Rafael Bueno de Oliveira

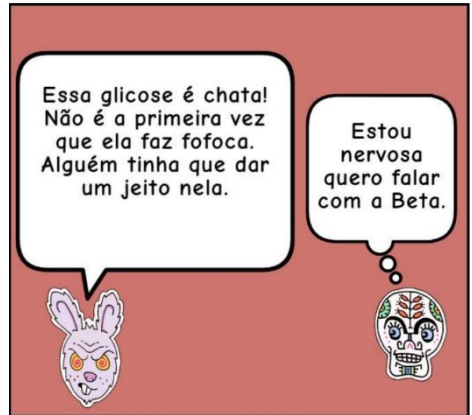
Diabetes: Uma Viagem no Corpo Humano



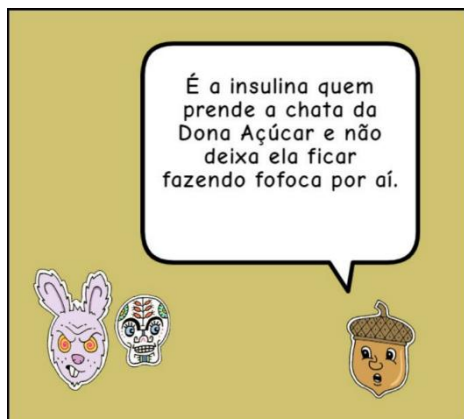






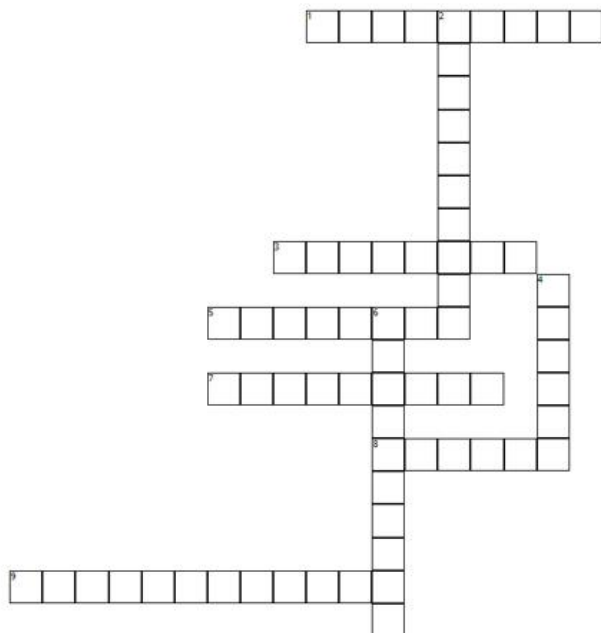








DIABETES



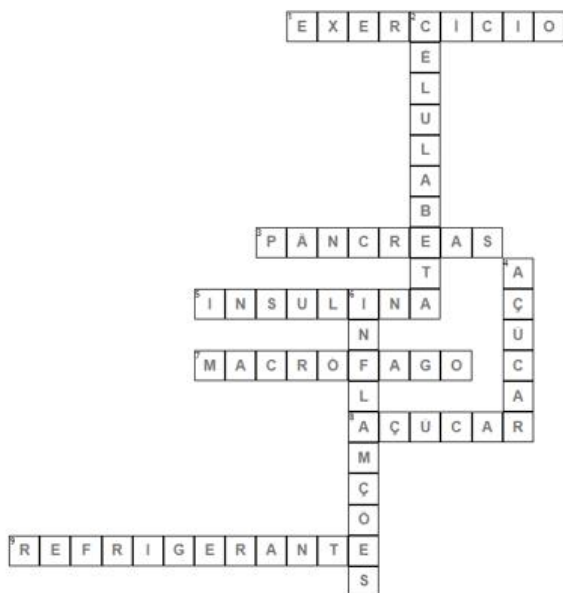
Horizontais

1. O que podemos fazer para não ter diabetes?
3. Onde as células beta moram?
5. Quem consegue prender a dona açúcar?
7. Quem é o pai dos inflamões?
8. Quem é a chata que envelhece todas as células?

Verticais

2. Qual é a célula que os inflamões destroem?
4. Quem faz os inflamões aparecerem?
6. Quem é responsável por destruir o micróbio do mal?

DIABETES



Horizontais

1. O que podemos fazer para não ter diabetes?
3. Onde as células beta moram?
5. Quem consegue prender a dona açúcar?
7. Quem é o pai dos inflamões?
8. Quem é a chata que envelhece todas as células?
9. O que bebemos e não faz bem para o nosso corpo?

Verticais

2. Qual é a célula que os inflamões destroem?
4. Quem faz os inflamões aparecerem?
6. Quem é responsável por destruir o micróbio do mal?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 6

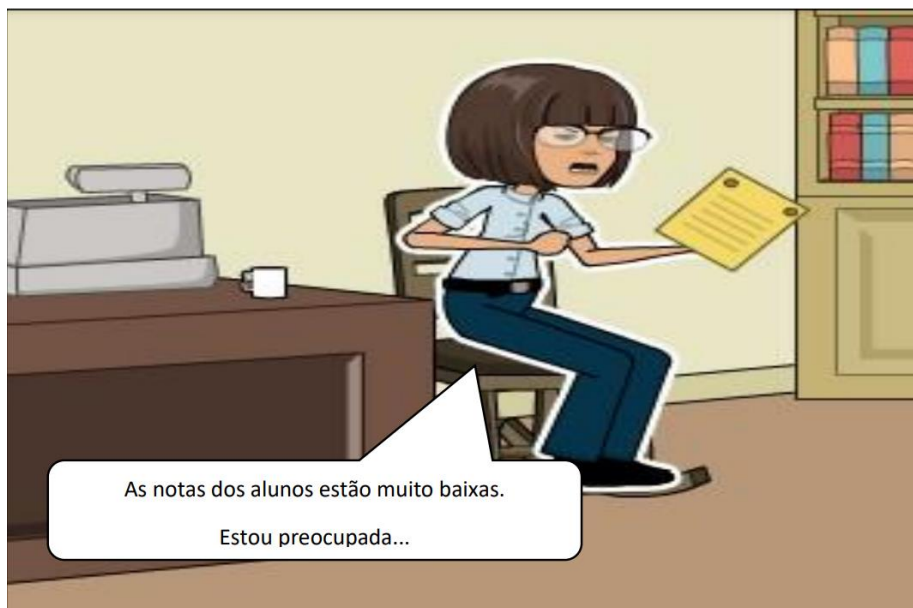
BRAIN BREAKS PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS IN THE CLASSROOM

Autores

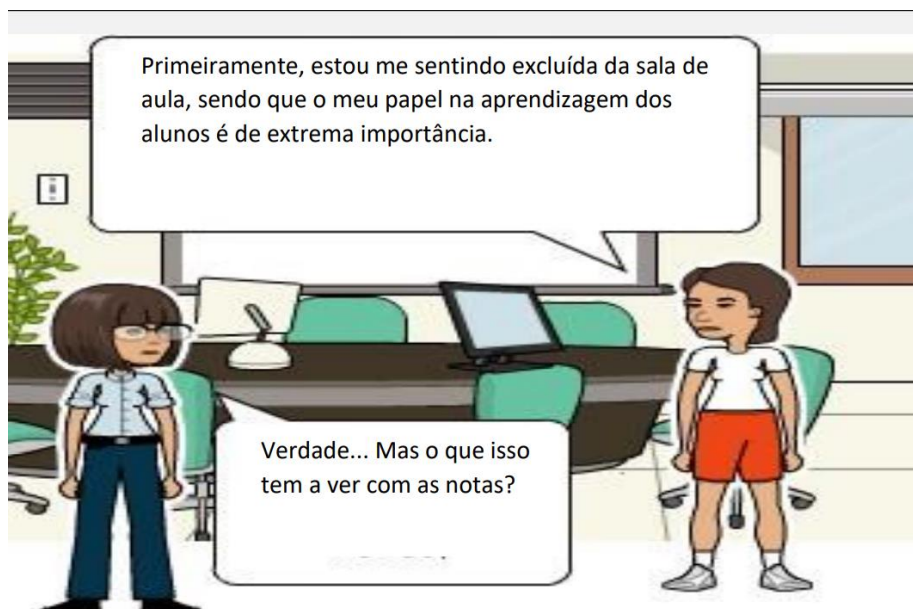
Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia, Gustavo José de Freitas Lima e
Miguel Junior Sordi Bortolini

BRAIN BREAKS, PHYSICAL ACTIVITY SOLUTIONS IN THE CLASSROOM









Pois bem, eu sou a professora ideal para participar dos intervalos ativos, durante as aulas. Porque eu posso corrigir os possíveis erros na execução dos exercícios físicos pelo fato de eu ser professora de educação física. E eu tenho total domínio sobre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos.

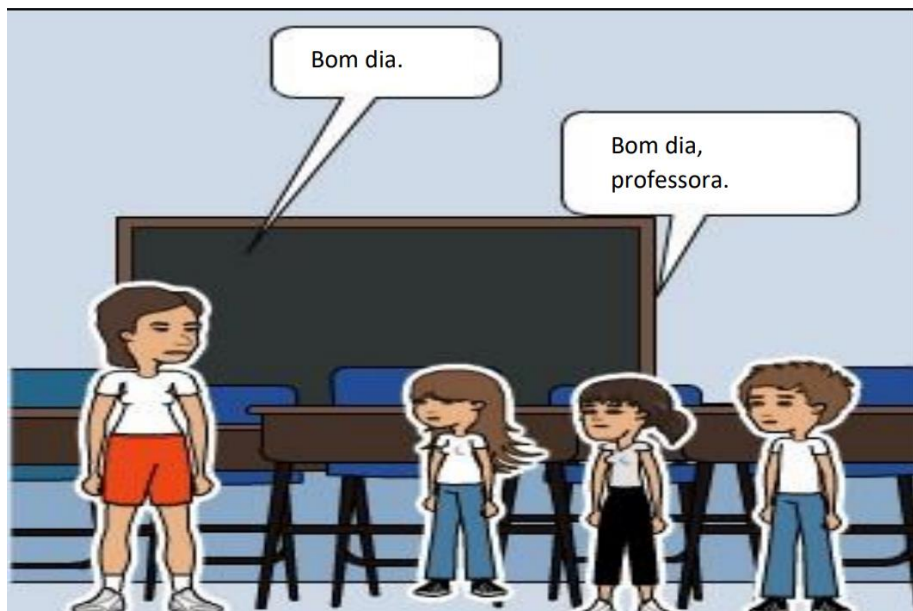


Gostei da sua opinião, vamos fazer esse teste, você vai ministrar os intervalos ativos, durante quatro meses.

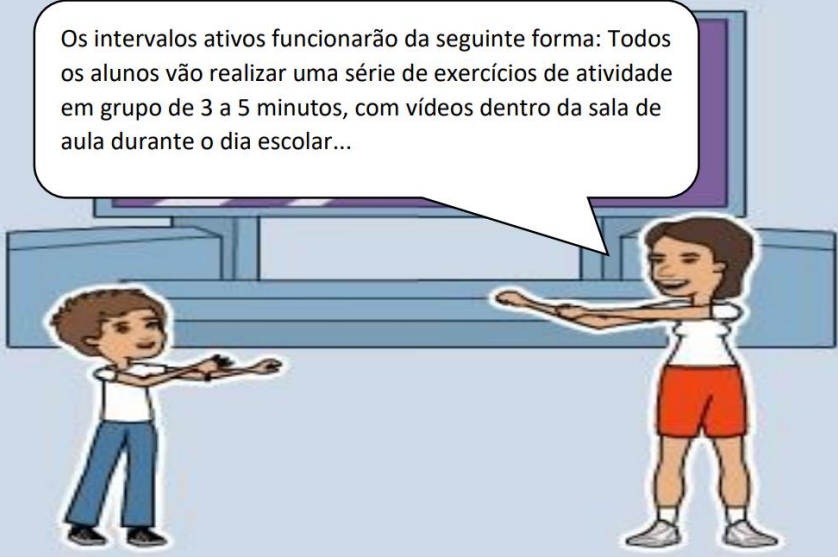
Ok, diretora

Depois de quatro meses, eu quero ver o desempenho dos alunos.


Combinado!







Os intervalos ativos funcionarão da seguinte forma: Todos os alunos vão realizar uma série de exercícios de atividade em grupo de 3 a 5 minutos, com vídeos dentro da sala de aula durante o dia escolar...



Cada vídeo de intervalo ativo fornecerá ensino integrado de movimento com habilidades motoras e de condicionamento físico.

Durante os intervalos ativos...

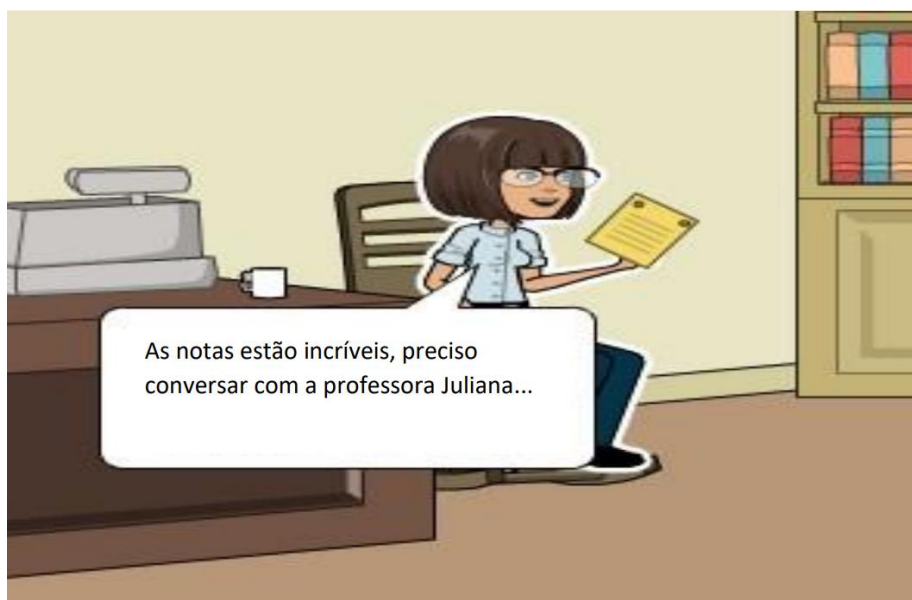


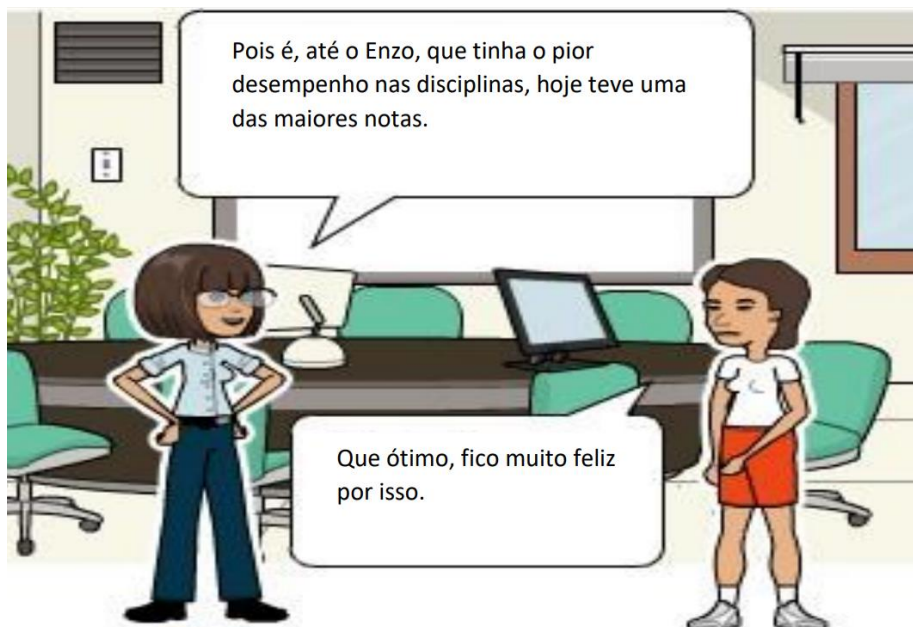
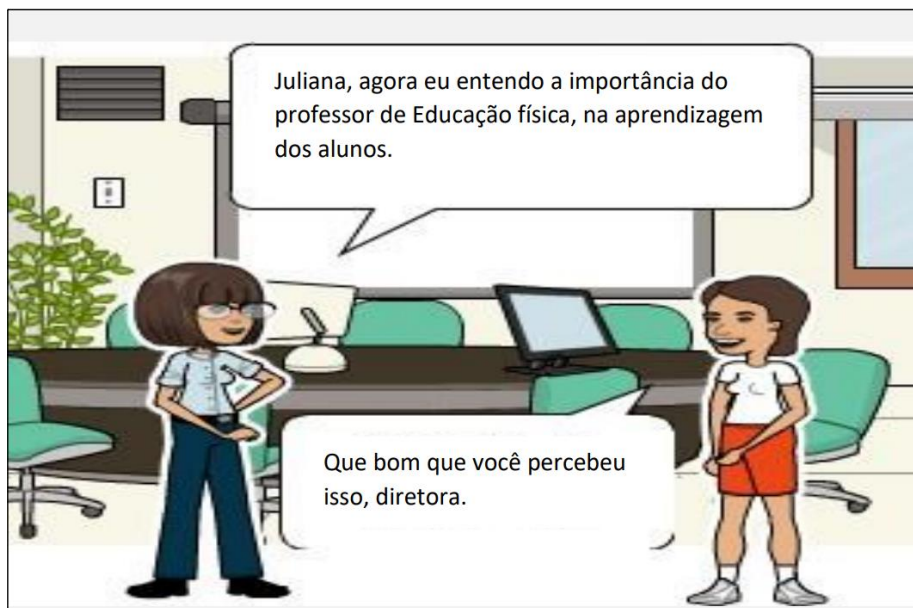
Último dia de intervalo ativo.

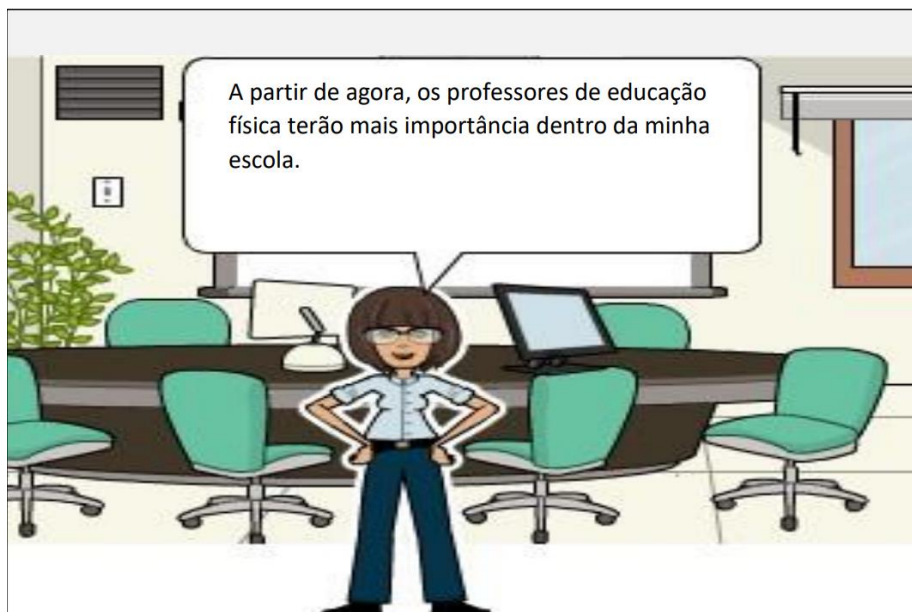


Durante quatro meses os alunos tiveram os intervalos ativos dentro da sala de aula, no qual era passado as crianças vídeos de atividade física, que envolviam cognição, coordenação motora, entre outros. Com o auxílio da professora de educação física. Ainda tiveram orientações sobre alimentação saudável e a importância de praticar exercícios físicos, pois a criança ativa melhora o rendimento escolar e consequentemente, as notas aumentam em todas as disciplinas.

Passaram-se quatro meses...



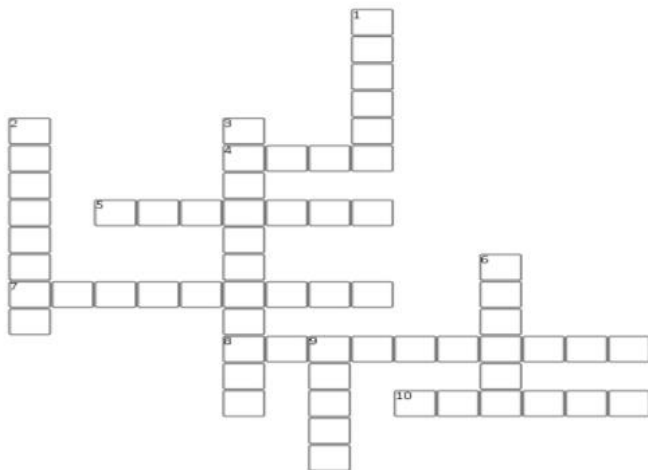






Brain Breaks Physical Activity

HCP@Sports



Horizontais

- 4 Lição que, ministrada ou transmitida aos alunos por um professor
- 5 disposição inata ou adquirida
- 7 Capacidade de efetuar ou realizar um ato ou uma ação;
- 8 maneira como atua ou se comporta alguém ou algo, avaliada em termos de eficiência, de rendimento
- 10 Ação, arte de ensinar, de transmitir conhecimentos

Verticais

- 1 É a instituição que fornece o processo de ensino para discentes (alunos)
- 2 Menino ou menina que está no período da infância, entre o nascimento e a puberdade
- 3 Habilidades são capacidades que uma pessoa adquire para desempenhar determinado papel ou função.
- 6 técnica de reprodução eletrônica de imagens em movimento
- 9 Normalidade de funcionamento do organismo humano

Brain Breaks Physical Activity

HOPSports



Horizontais

- 4 Lição que, ministrada ou transmitida aos alunos por um professor
- 5 disposição inata ou adquirida
- 7 Capacidade de efetuar ou realizar um ato ou uma ação;
- 8 maneira como atua ou se comporta alguém ou algo, avaliada em termos de eficiência, de rendimento
- 10 Ação, arte de ensinar, de transmitir conhecimentos

Verticais

- 1 É a instituição que fornece o processo de ensino para discentes (alunos)
- 2 Menino ou menina que está no período da infância, entre o nascimento e a puberdade
- 3 Habilidades são capacidades que uma pessoa adquire para desempenhar determinado papel ou função.
- 6 técnica de reprodução eletrônica de imagens em movimento
- 9 Normalidade de funcionamento do organismo humano

THE ACTIVES

CAPÍTULO 7

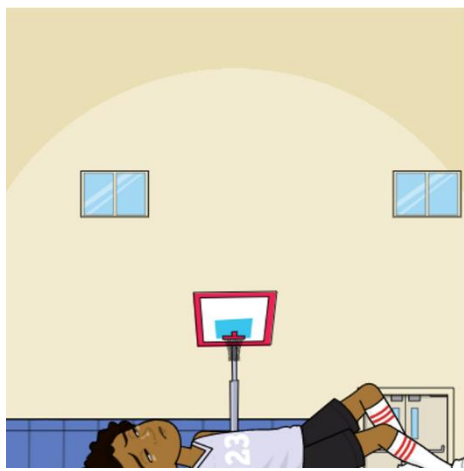
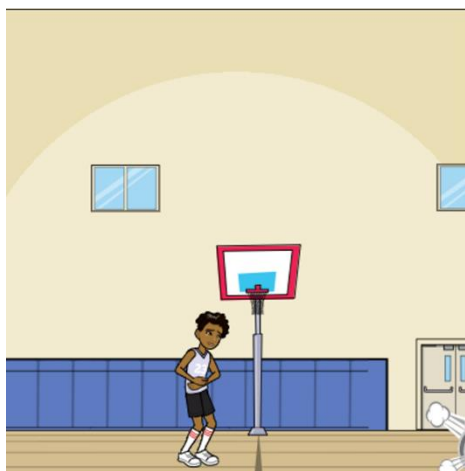
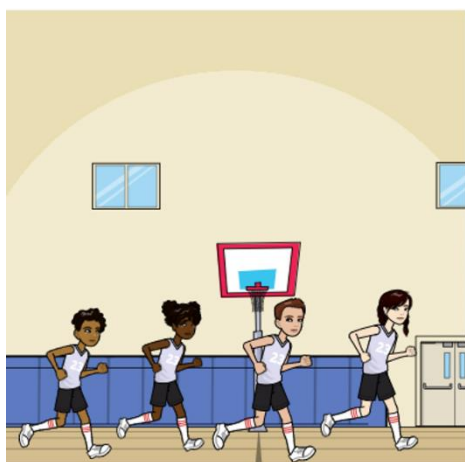
EXPLICANDO MHO

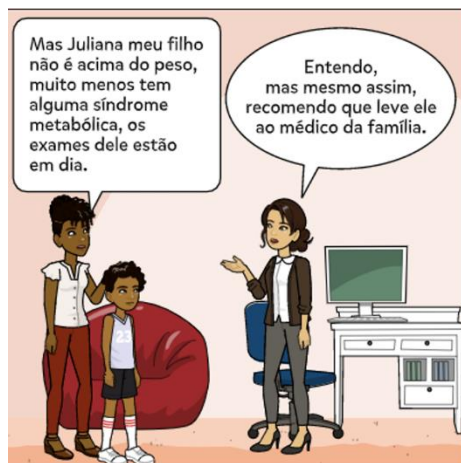
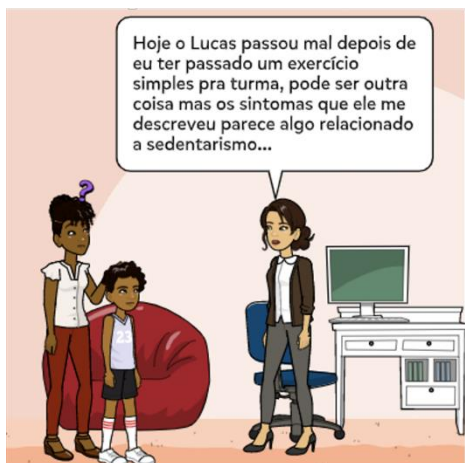
Autores

Nayra Sthéphanny da Silva Santos, Maria Elisa de Lima e Miguel Junior Sordi Bortolini

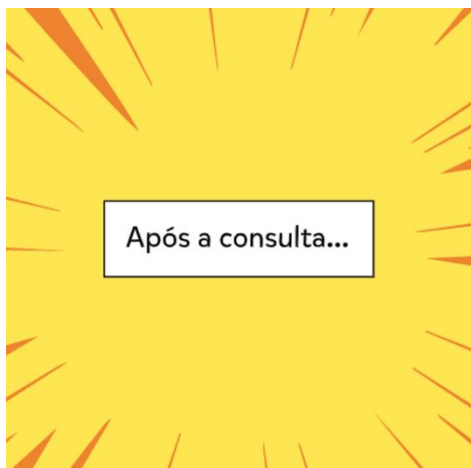


EXPLICANDO MHO





No dia seguinte pela manhã







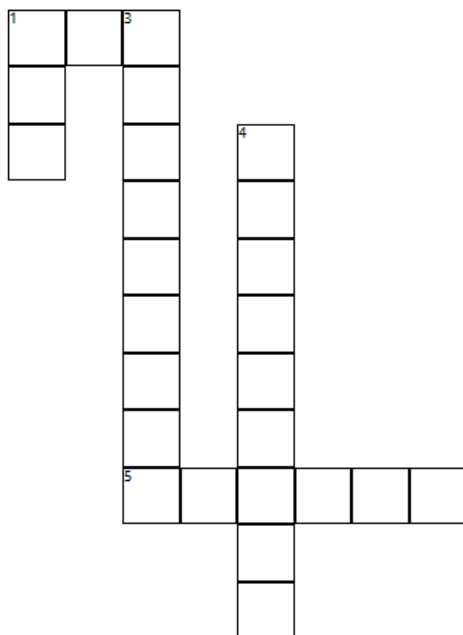
Algum tempo depois...





Explicando MHO

Fenótipo



Horizontais

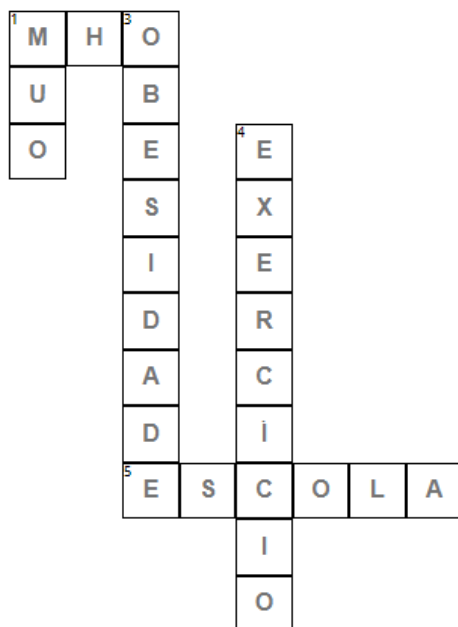
1. Crianças obesas metabolicamente saudáveis são?
5. Relacionado ao ensino?

Verticais

1. Fenótipo que prejudica a saúde?
3. Qual o distúrbio que envolve o excesso de gordura corporal?
4. Ação que mantém ou aumenta a aptidão física?

Explicando MHO

Fenótipo



Horizontais

1. Crianças obesas metabolicamente saudáveis são?
5. Relacionado ao ensino?

Verticais

1. Fenótipo que prejudica a saúde?
3. Qual o distúrbio que envolve o excesso de gordura corporal?
4. Ação que mantém ou aumenta a aptidão física?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 8

OBESIDADE E O RISCO DE CÂNCER

Autores

Graciella Sales nascimento, Gustavo José de Freitas, Lucas Moura da
Silva e Miguel Junior Sordi Bortolini

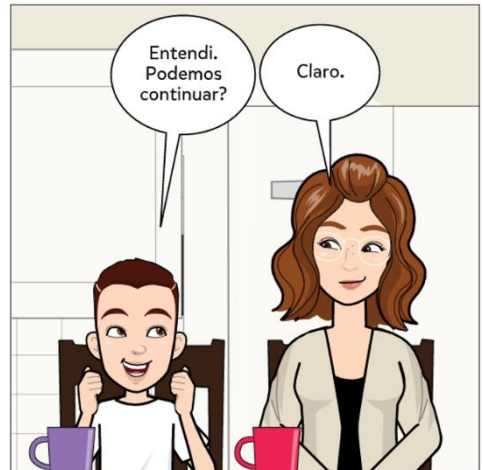
Obesidade e o Risco

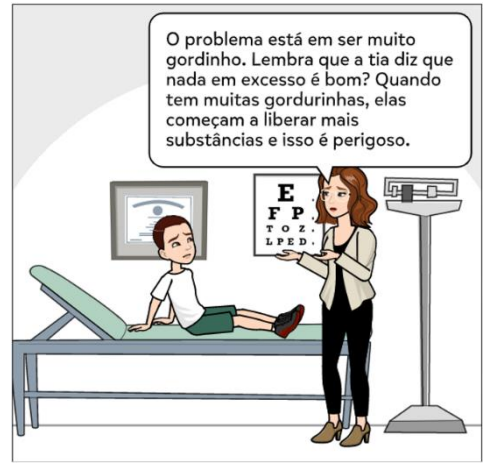


de Câncer

Obesidade e o Risco de Câncer

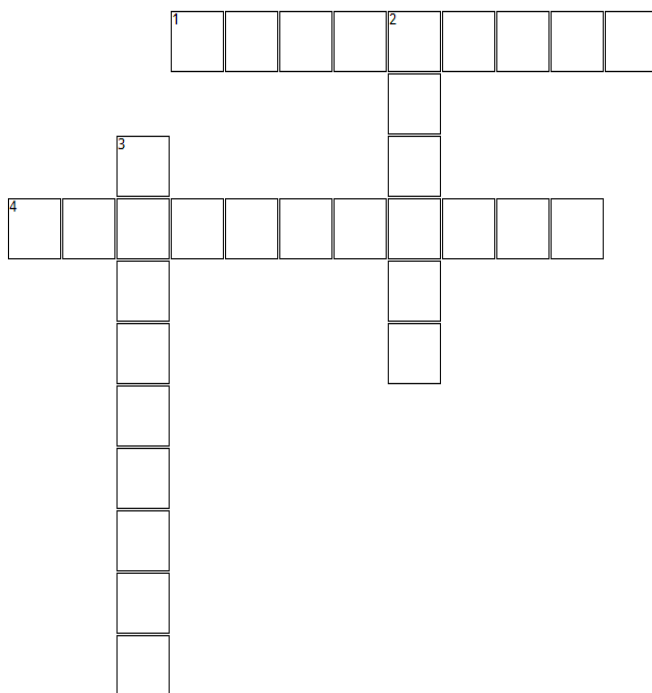








OBESIDADE E O RISCO DE CÂNCER



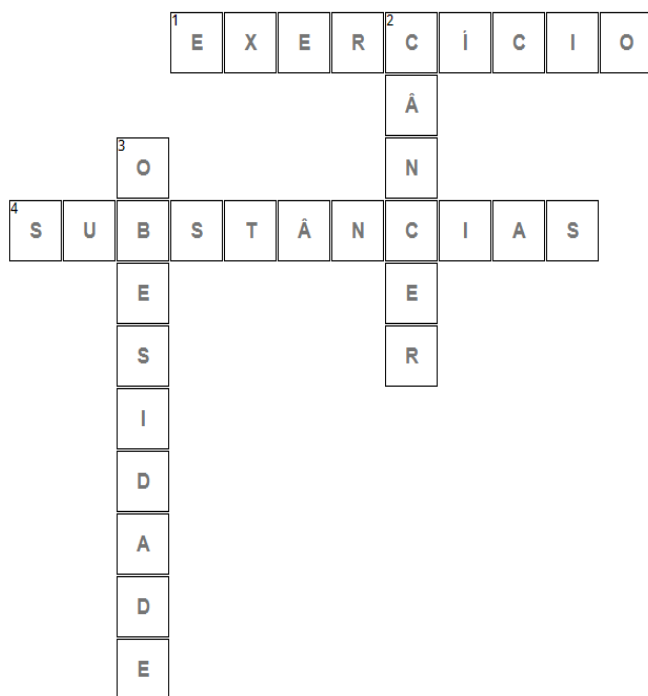
Horizontais

1. Ação que mantém ou aumenta a aptidão física?
4. As pessoas gordinhas liberam muitas?

Verticais

2. O que acontece quando os soldadinhos não matam as células más?
3. Acúmulo de gordura no corpo?

OBESIDADE E O RISCO DE CÂNCER



Horizontais

1. Ação que mantém ou aumenta a aptidão física?
4. As pessoas gordinhas liberam muitas?

Verticais

2. O que acontece quando os soldadinhos não matam as células más?
3. Acúmulo de gordura no corpo?

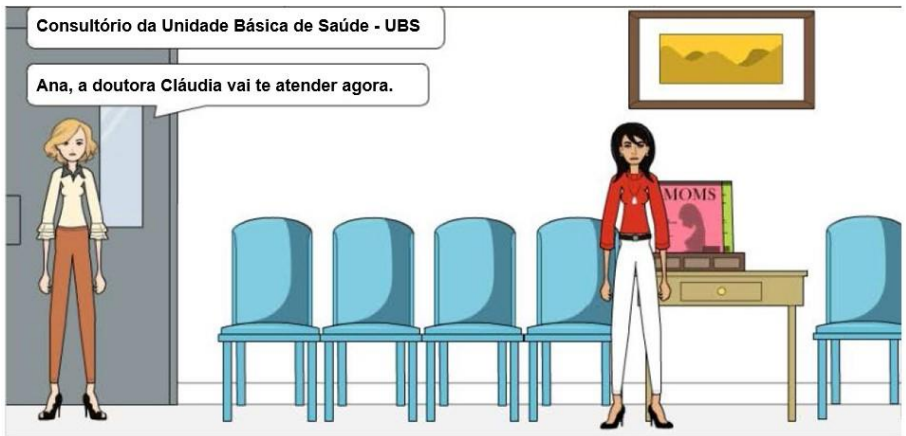
THE ACTIVES

CAPÍTULO 9

EXERCÍCIO FÍSICO E A DOR CRÔNICA

Autores

Eroína Moreira de Melo, Maria Elisa de Lima Ribeiro, Bruno Kawhan Ferreira da Silva Maia, Gustavo José de Freitas Lima, Lucas Moura da Silva e Miguel Junior Sordi Bortolini



Ana, atividade física traz vários benefícios para a saúde, além de estimular o sistema hormonal podendo auxiliar no processo de alívio da dor crônica!



Será??



Oi professora, essa é a Ana! Ela irá frequentar o grupo de hidroginástica, está sofrendo com dores crônicas.

Bem-vinda, Ana! Amanhã mesmo começamos, temos aula 3 vezes na semana com duração de 50 minutos cada.

Oi, professora!



No dia seguinte...

Vamooooos...
1,2,3,4...
Aguenta firme!!



Após a aula de hidroginástica

Preciso fazer as compras, deixar em casa e corre para o trabalho! Que correria...



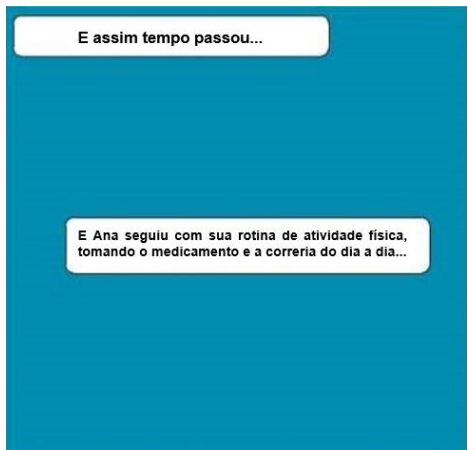
Após a aula de hidroginástica

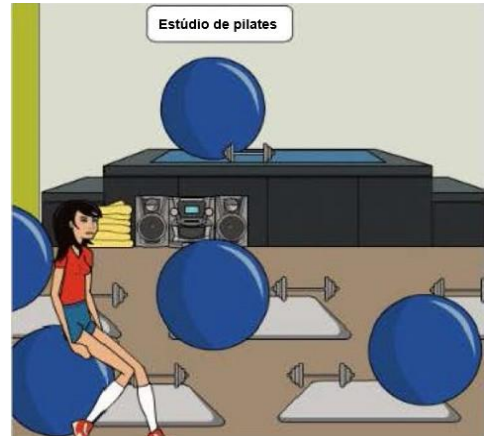
Preciso fazer as compras, deixar em casa e corre para o trabalho! Que correria...

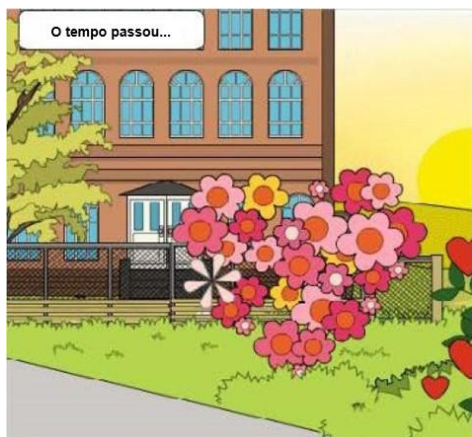


Que trânsito terrível, vou chegar atrasada, aff!!

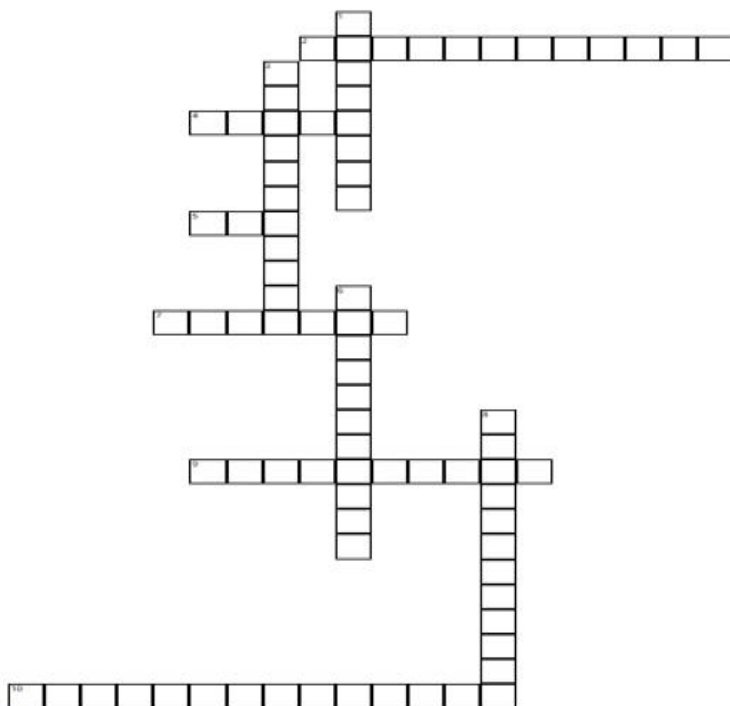
Bi, Bi, Biiii!!!







Exercício físico e dor crônica

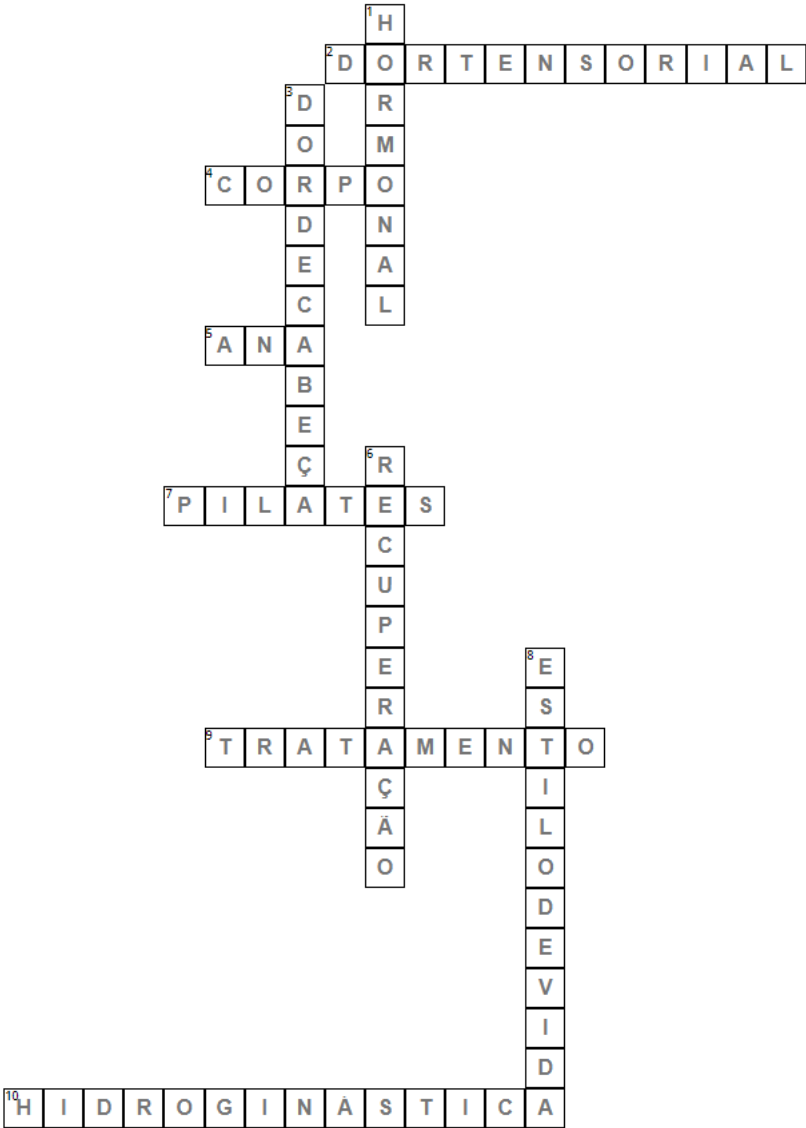


Horizontais

2. Dor na cabeça, pescoço e ombros?
4. Exercício físico causa estresse para fazer as modificações no?
5. Nome da paciente?
7. No retorno, a doutora recomenda o?
9. Dor na cabeça tensorial tem:
10. Ana começou a fazer?

Verticais

1. Atividade física ativa o sistema?
3. Diagnóstico da Ana?
6. Entre uma sessão e outra é importante a:
8. Para ter uma melhora na dor crônica precisa mudar o:



THE ACTIVES

CAPÍTULO 10

TURMINHA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

HAPPY HALLOWEEN

Autores

Jorgimar Peres Ferreira

#1

Turminha da Educação física

**HAPPY
HALLOWEEN**

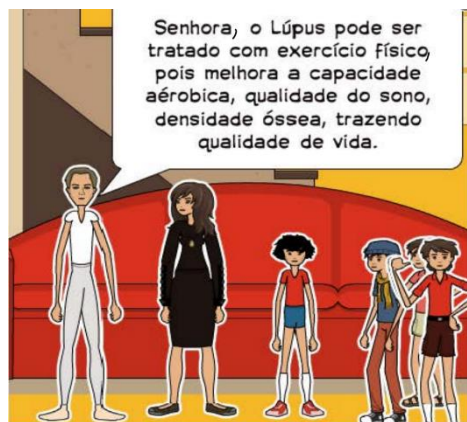


LIMITED EDITION



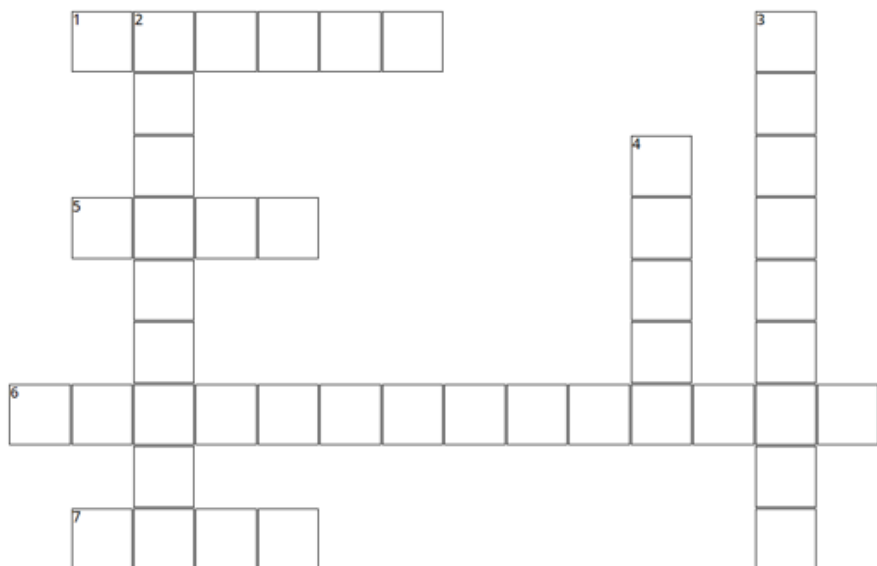








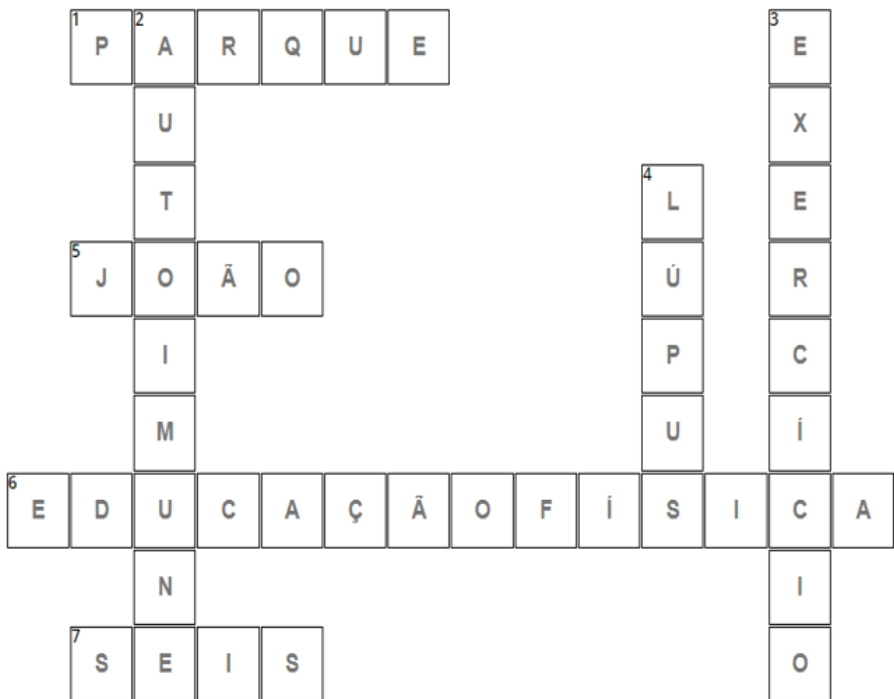
E assim as crianças foram brincar



Horizontais

Verticais

1. Qual lugar que foram brincar?
2. Lúpus é uma doença inflamatória e?
3. Qual foi a indicação do profissional para o tratamento?
4. Qual nome da doença é apresentada na história?
5. Qual o nome do personagem que tem Lúpus?
6. Qual foi o profissional a atender a turminha?
7. Quantos personagens a turminha apresenta?



THE ACTIVES

CAPÍTULO 11

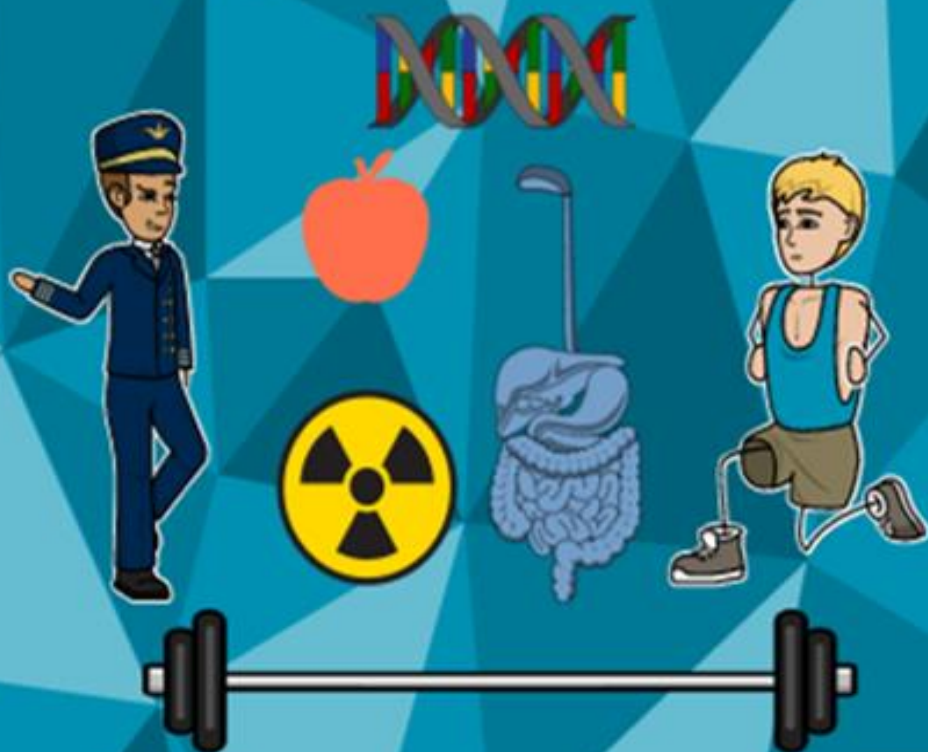
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: O CORONEL CONTRA INFECÇÕES

Autores

Cristhiane Ávila da Silva e Nathan Silva do Santos

Estilo de vida saudável

O coronel contra infecções









Estilo de vida saudável



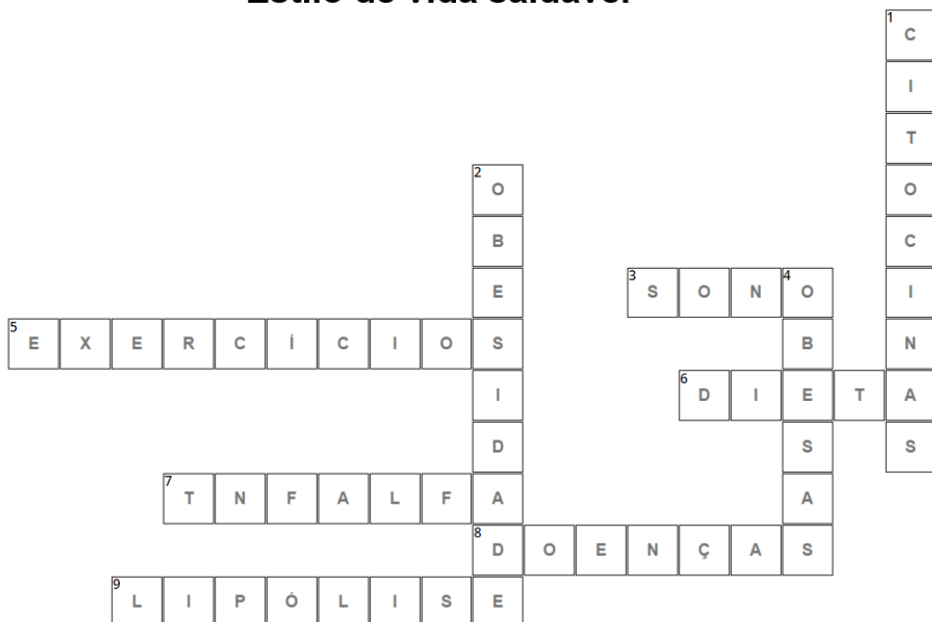
Horizontais

3. A sua qualidade é essencial para a homeostase?
5. Ameniza agentes inflamatórios?
6. Regulariza a microbiota intestinal?
7. Citocina em grande quantidade nos obesos?
8. Inatividade física provoca um risco maior de?
9. Nome do processo da quebra de gordura?

Verticais

1. O músculo produz?
2. Fator expositor à infecções?
4. Pessoas inativas (sedentárias) são?

Estilo de vida saudável



THE ACTIVES

CAPÍTULO 12 INFLAMAÇÃO: SIM OU NÃO? EIS A QUESTÃO!

Autores

Thienify dos Santos Nascimento Rodrigues

A vibrant, stylized illustration of a biological scene. The background is a deep red, textured surface. In the center, a large, bright green, textured cell with several protruding, rounded appendages is the focal point. Surrounding it are various other cells: red, bean-shaped cells; yellow, rod-shaped cells; and blue, elongated cells. The overall composition is dynamic and colorful, representing a microscopic view of an inflammatory response.

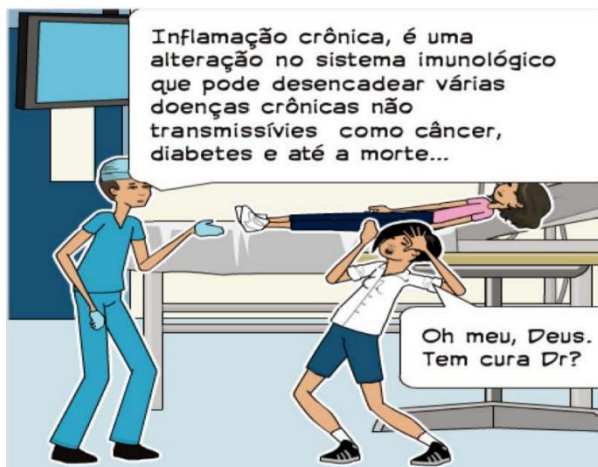
**INFLAMAÇÃO: SIM OU NÃO?
EIS A QUESTÃO!**





Após a ingestão dos fast-food, João leva Maria as pressas ao hospital. devido a uma intoxicação alimentar...









Aos domingos o banho de sol para fortalecer o sistema imunológico, era sagrado...



Eles criaram uma competição para ver quem conseguia ler mais livros durante o ano.. Eles tinham lido no Jornal Immunology que a leitura era bom para a memória...

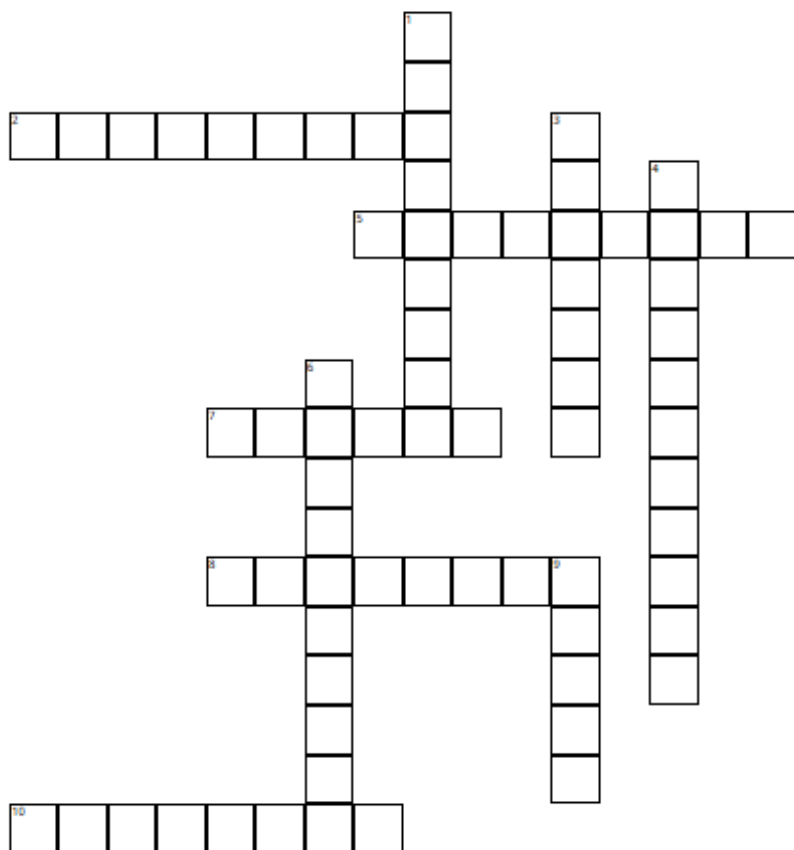


Após adotarem um novo estilo de vida a alimentação deles mudou completamente...



Inflamação: sim ou não

éis a questão



Horizontais

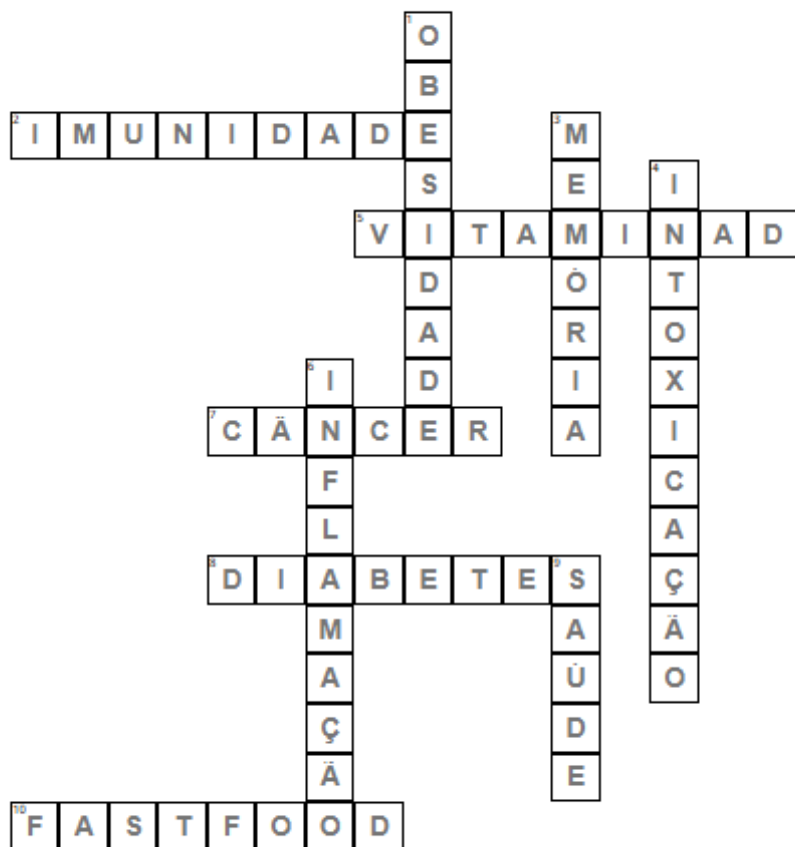
2. Capacidade do corpo de resistir a patógenos?
5. É sintetizada na pele após a exposição solar?
7. Crescimento desordenado das células?
8. Doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina?
10. Modalidade alimentar que causa doenças no ser humano?

Verticais

1. Excesso de gordura corporal, aumentando os riscos de problema de saúde?
3. Capacidade de armazenar ou recuperar informações do cérebro?
4. Contato com substâncias que produzem toxicidade?
6. Uma reação do organismo a uma infecção ou lesão dos tecidos?
9. Caracterizada pelo bem-estar físico, social e mental?

Inflamação: sim ou não

eis a questão



Horizontais

2. Capacidade do corpo de resistir a patógenos?
5. É sintetizada na pele após a exposição solar?
7. Crescimento desordenado das células?
8. Doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina?
10. Modalidade alimentar que causa doenças no ser humano?

Verticais

1. Excesso de gordura corporal, aumentando os riscos de problema de saúde?
3. Capacidade de armazenar ou recuperar informações do cérebro?
4. Contato com substâncias que produzem toxicidade?
6. Uma reação do organismo a uma infecção ou lesão dos tecidos?
9. Caracterizada pelo bem-estar físico, social e mental?

THE ACTIVES

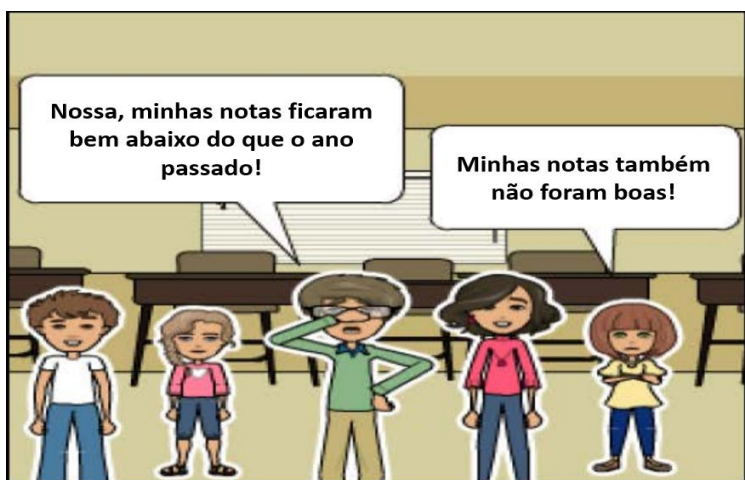
CAPÍTULO 13

PUBERDADE: DESAFIO E SUPERAÇÕES

Autores

Dhywan Marcio Pereira Batista, Jailane Mendes de Oliveira, Lucas
Moura da Silva e Miguel Junior Sordi Bortolini

Os alunos chegaram no sétimo ano e também em uma das fases mais importante da vida deles, a PUBERDADE! Eles e os professores terão grandes desafios, nessa aventura que iremos ver nessa história







E ainda existe uma ligação da prática de exercícios físicos com a puberdade e o desempenho acadêmico!



Que legal! Seria interessante a gente fazer uma pequena pesquisa com esses alunos, para saber os motivos que levaram a esse desempenho...

... e fazer posteriormente uma palestra para eles entenderem mais sobre essa fase.



GENIAL!!!
Pode contar comigo, que eu irei participar desse projeto!



Alunos, iremos fazer uma pesquisa entre vocês para descobrirmos os motivos das suas notas!



Eu e a professora Juliana faremos um pequeno questionário com cada um de vocês. Ela vai fazer com as meninas e eu farei com os meninos!



Vamos lá garotos! As perguntas são bem simples.

Tudo bem professor!





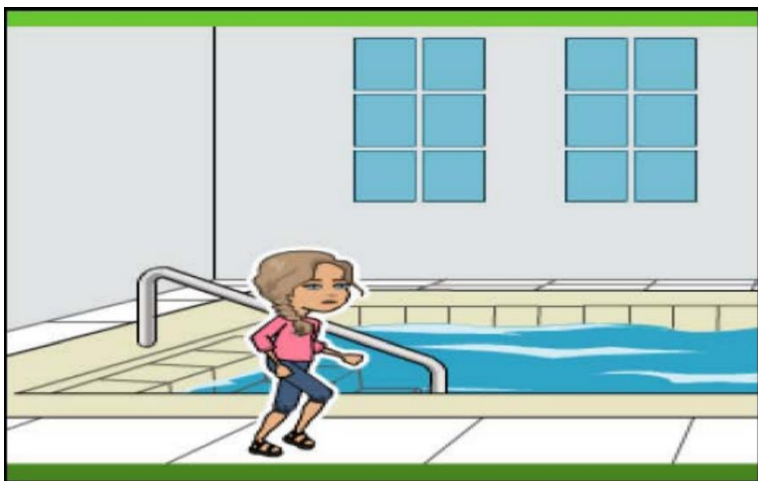




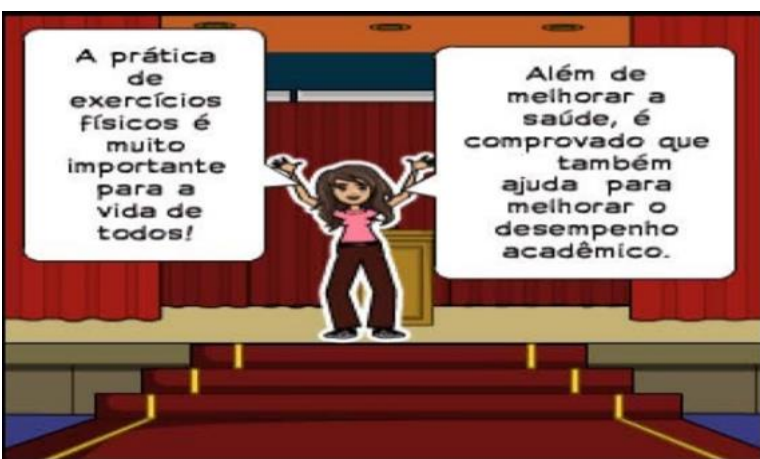


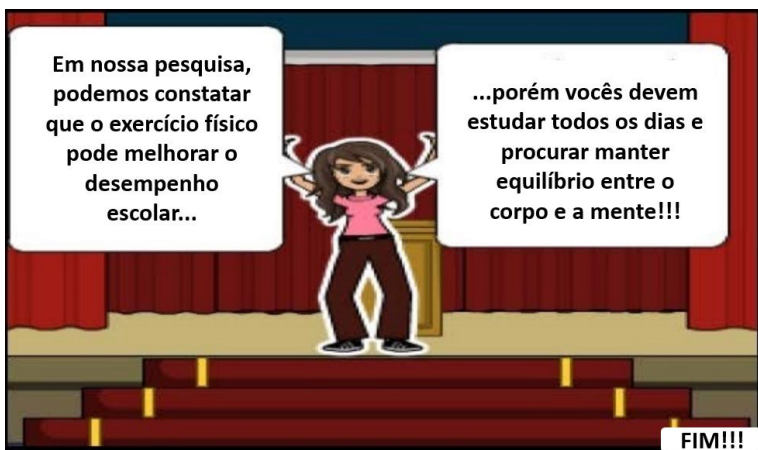
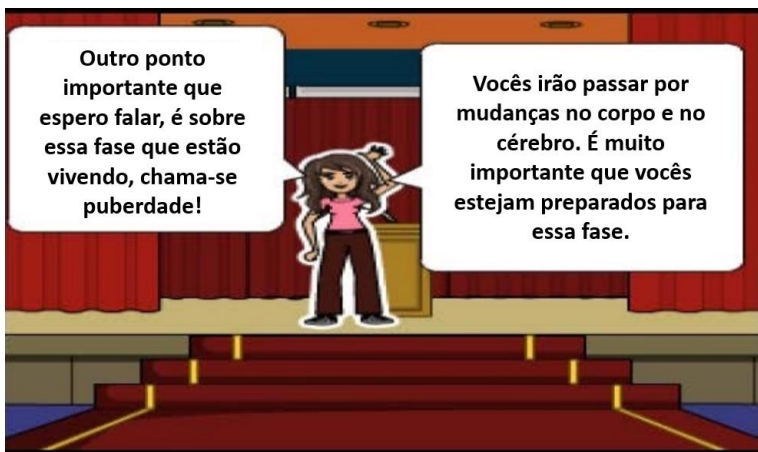






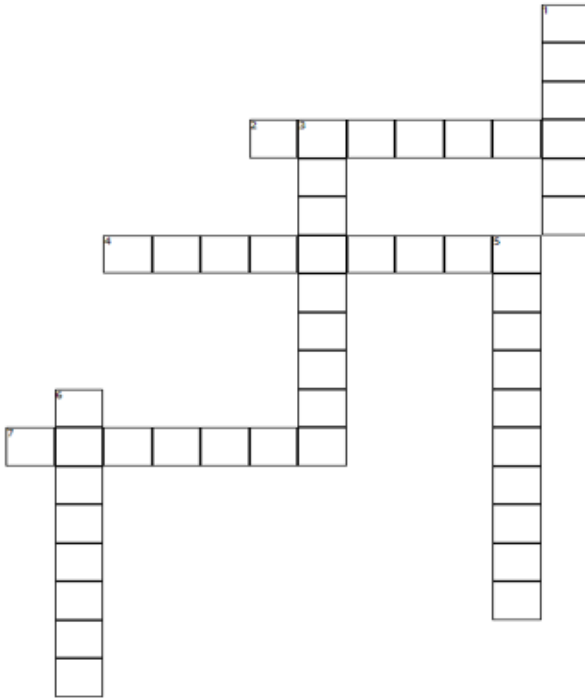






PUBERDADE

DESAFIO E SUPERAÇÕES

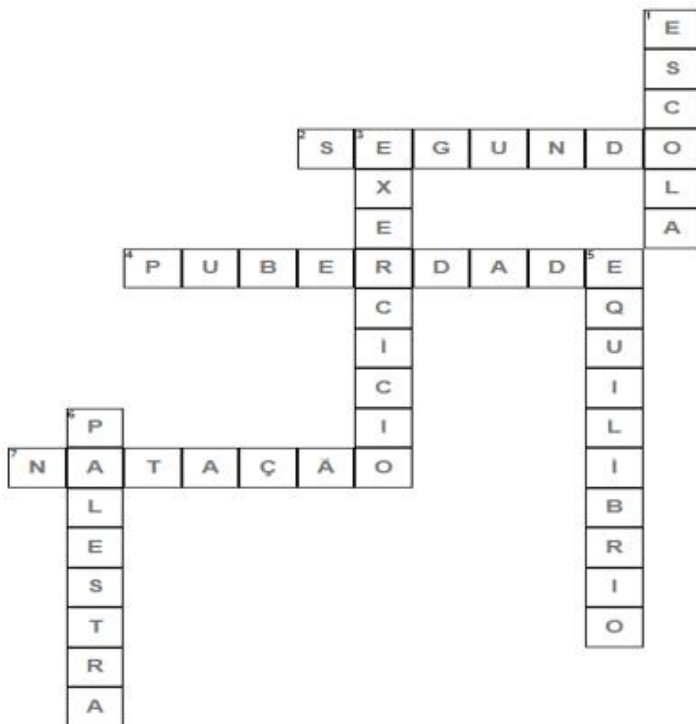


Horizontais

2. Qual bimestre foi referenciada a pesquisa?
4. Sobre o que a HQ aborda?
7. Qual modalidade a aluna diz praticar para a professora?

Verticais

1. Onde a história acontece?
3. O que a professora de educação física sugere aos alunos?
5. O que a professora sugere para manter entre o corpo e a mente?
6. O que a professora de educação física faz ao final de dois meses?



Horizontais

2. Qual bimestre foi referenciada a pesquisa?
4. Sobre o que a HQ aborda?
7. Qual modalidade a aluna diz praticar para a professora?

Verticais

1. Onde a história acontece?
3. O que a professora de educação física sugere aos alunos?
5. O que a professora sugere para manter entre o corpo e a mente?
6. O que a professora de educação física faz ao final de dois meses?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 14

MICROBIOTA: A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS

Autores

Hortência Lima da Silva

MICROBIOTA

A importância dos bons hábitos

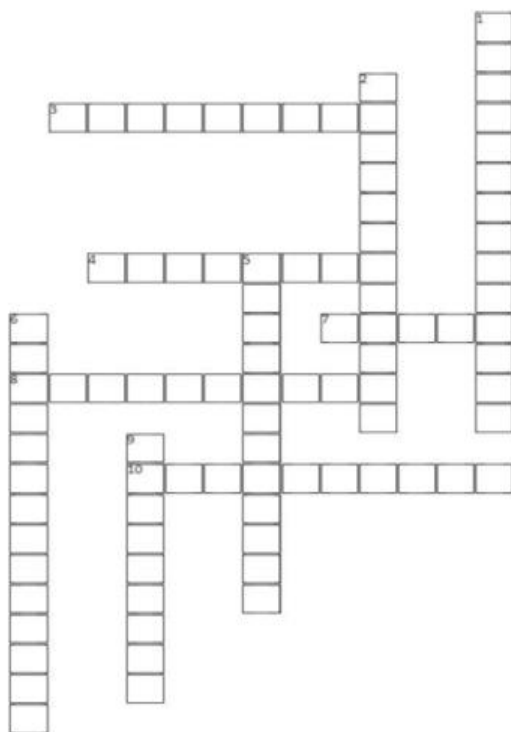






MICROBIOTA

Algumas informações obtidas através do HQ



Horizontais

- 3 EM QUAL SISTEMA ESTÁ LOCALIZADO A MAIOR PARTE DOS MICROORGANISMOS?
- 4 UM DOS SINTOMAS DA DESREGULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL
- 7 A PRIMEIRA COISA A FAZER PARA REGULAR A MICROBIOTA
- 8 OS ALIMENTOS INGERIDOS PODEM ALTERAR O QUE DOS MICROORGANISMOS?
- 10 APÓS A DIETA ADEQUADA QUAL O OUTRO HÁBITO DO PACIENTE PARA BOA REGULAÇÃO?

Verticais

- 1 SEGUNDO O HQ UM DOS HÁBITOS RUIIS PARA A DESREGULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL
- 2 COMO MANTER A MICROBIOTA INTESTINAL REGULADA?
- 5 UM DOS ALIMENTOS QUE FAZEM MAL PARA O TRATO GASTROINTESTINAL
- 6 A MICROBIOTA INTESTINAL É FORMADA POR UM CONJUNTO DE?
- 9 A CONSEQUENCIA DE BONS HÁBITOS PARA A MICROBIOTA

MICROBIOTA

Algumas informações obtidas através do HQ



Horizontais

- 3 EM QUAL SISTEMA ESTÁ LOCALIZADO A MAIOR PARTE DOS MICROORGANISMOS?
- 4 UM DOS SINTOMAS DA DESREGULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL
- 7 A PRIMEIRA COISA A FAZER PARA REGULAR A MICROBIOTA
- 8 OS ALIMENTOS INGERIDOS PODEM ALTERAR O QUE DOS MICROORGANISMOS?
- 10 APÓS A DIETA ADEQUADA QUAL O OUTRO HÁBITO DO PACIENTE PARA BOA REGULAÇÃO?

Verticais

- 1 SEGUNDO O HQ UM DOS HÁBITOS RUINS PARA A DESREGULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL
- 2 COMO MANTER A MICROBIOTA INTESTINAL REGULADA?
- 5 UM DOS ALIMENTOS QUE FAZEM MAL PARA O TRATO GASTROINTESTINAL
- 6 A MICROBIOTA INTESTINAL É FORMADA POR UM CONJUNTO DE?
- 9 A CONSEQUÊNCIA DE BONS HÁBITOS PARA A MICROBIOTA

THE ACTIVES

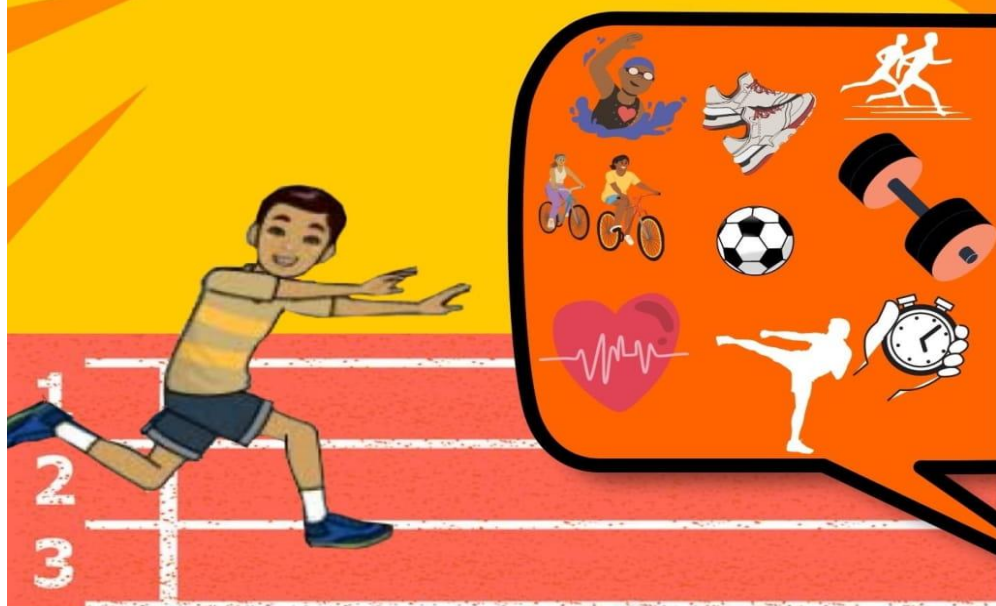
CAPÍTULO 15

MARQUINHOS EM A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Autores

Douglas Silva de Oliveira e Jordan de Souza Reis

MARQUINHOS EM A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA







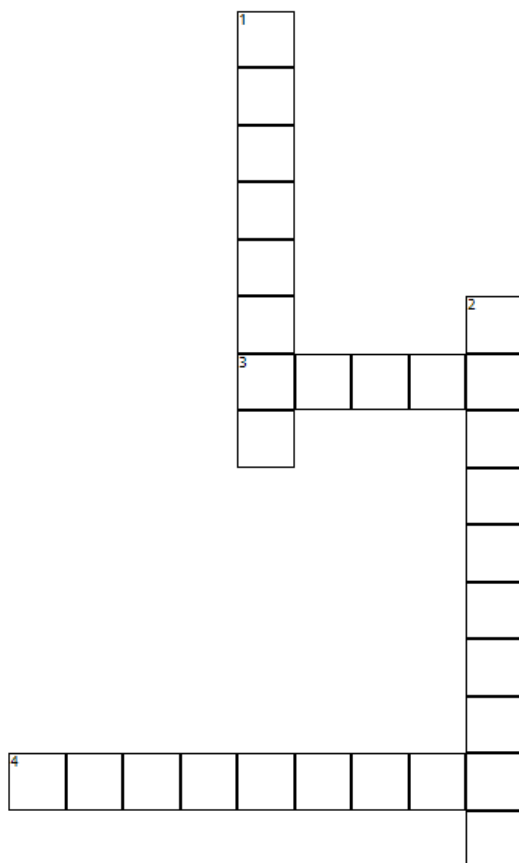
Hoje vi que a atividade física é muito importante para nossa saúde, por isso sempre faça a atividade física. Há ia me esquecendo faça sempre com um profissional capacitado lhe orientando.



Eu também não vou ficar de fora, não é porque sou novo que não preciso me exercitar. PAAAIIII ME ESPERA TAMBÉM PRECISO CUIDAR DA MINHA!!!!!!!



PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais

3. Estado de boa disposição física e psíquica; bem-estar.
4. É qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral

Verticais

1. Cite um benefício que o exercício diminui
2. Ato ou efeito de fazer o bem

THE ACTIVES

CAPÍTULO 16

ESTILO DE VIDA MATERNO: VISANDO A SAÚDE NA PRECONCEPÇÃO

Autores

Maria Eduarda Souza de Fonseca

**Estilo de vida
materno:
visando a saúde
na preconcepção**





A obesidade é o resultado de complexas interações entre genética, meio ambiente, e influencias socioeconômicas

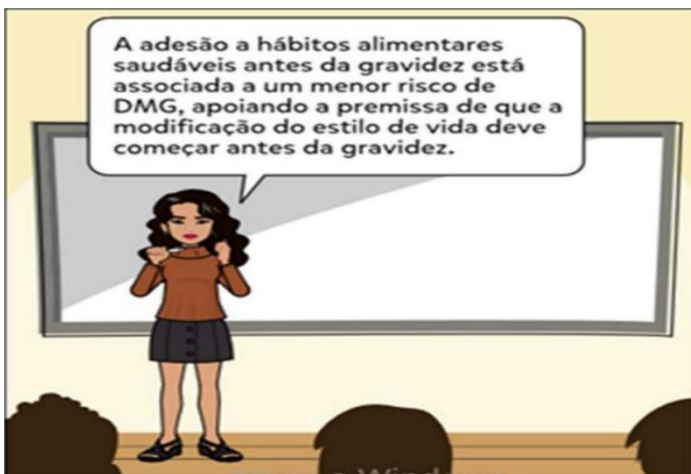
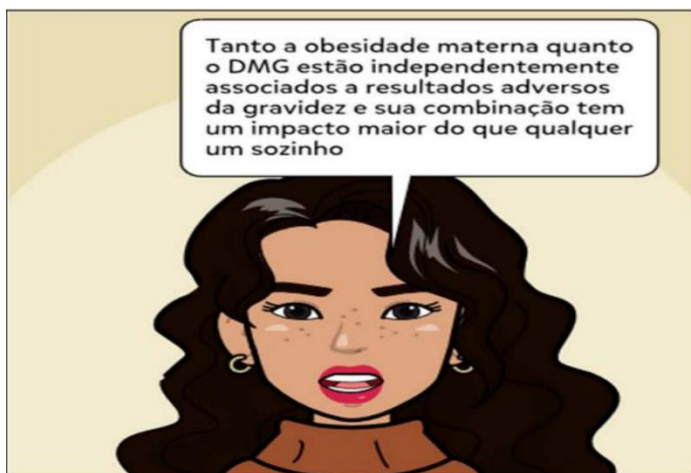


Embora o histórico familiar seja um forte determinante para a obesidade e T2D, as estimativas de todo o genoma sugerem que apenas 20% da obesidade e o risco de T2D é atribuível à variação genômica fixa, deixando uma grande parte da hereditariedade



O estilo de vida materno antes e durante a gravidez é, portanto, de suma importância para o mapeamento epigenético da prole





As diretrizes europeias e americanas preconizam que as mulheres devem acumular ≥ 150 min / semana de exercício de intensidade moderada (por exemplo, 30 min de caminhada rápida em pelo menos 5 dias da semana) durante a gravidez para ajudar a controlar o ganho de peso gestacional saudável e prevenir GDM.



As mudanças de hábito devem ser iniciadas antes e continuadas durante a gravidez, essas medidas ajudarão a quebrar o ciclo intergeracional de doenças crônicas e doenças metabólicas



A qualidade e quantidade dos alimentos consumidos são diretamente vinculados à saúde humana.



Para encorajar taxas mais altas de adesão ao exercício e induzir os maiores efeitos clínicos benéficos na glicemia, defendemos o treinamento de exercícios de alta intensidade como uma forma agradável e eficiente.

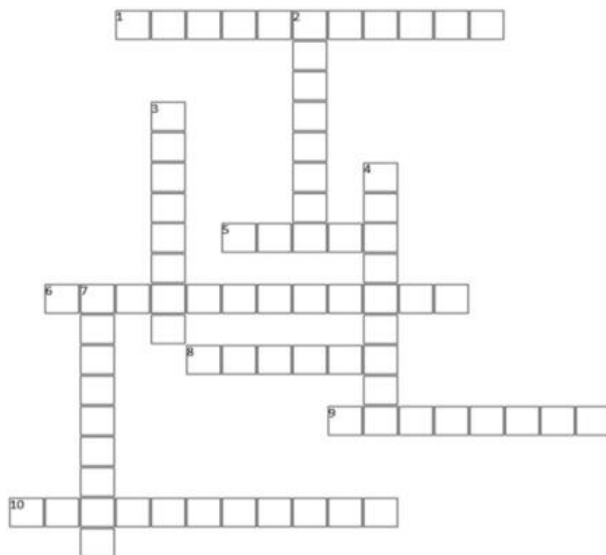


As modificações do estilo de vida (nutrição e intervenções de exercícios físicos) constituem as abordagens mais eficazes para quebrar o ciclo intergeracional de anormalidades hereditárias e epigenéticas do metabolismo.



FIM!

Estilo de vida materno: visando a saúde na pré concepção



Horizontais

- 1 Mudanças reversíveis e herdáveis no genoma funcional que não alteram a seqüência de nucleotídeos do DNA.
- 5 Pessoas que descendem de um casal ou de um indivíduo em específico; descendência.
- 6 Que se transmite por sucessão.
- 8 Informação hereditária de um organismo que está codificada em seu DNA.
- 9 Que tem em si o embrião.
- 10 Processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam nutrientes para as suas funções vitais.

Verticais

- 2 Sequência de processos do organismo, que englobam a ingestão do alimento, sua digestão, a absorção dos nutrien
- 3 Doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produ
- 4 Acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo.
- 7 Atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde.

Estilo de vida materno: visando a saúde na pré concepção



Horizontais

- 1 Mudanças reversíveis e herdáveis no genoma funcional que não alteram a seqüência de nucleotídeos do DNA.
- 5 Pessoas que descendem de um casal ou de um indivíduo em específico; descendência.
- 6 Que se transmite por sucessão.
- 8 Informação hereditária de um organismo que está codificada em seu DNA.
- 9 Que tem em si o embrião.
- 10 Processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam nutrientes para as suas funções vitais.

Verticais

- 2 Sequência de processos do organismo, que englobam a ingestão do alimento, sua digestão, a absorção dos nutrientes
- 3 Doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz
- 4 Acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo.
- 7 Atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde.

THE ACTIVES

CAPÍTULO 17 ABRIL INDÍGENA

Autores

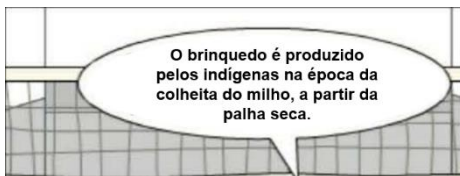
Lucas da Silva Lima, Maria Elisa de Lima Ribeiro, Lucas Moura da Silva
e Miguel Junior Sordi Bortolini

ABRIL



INDÍGENA





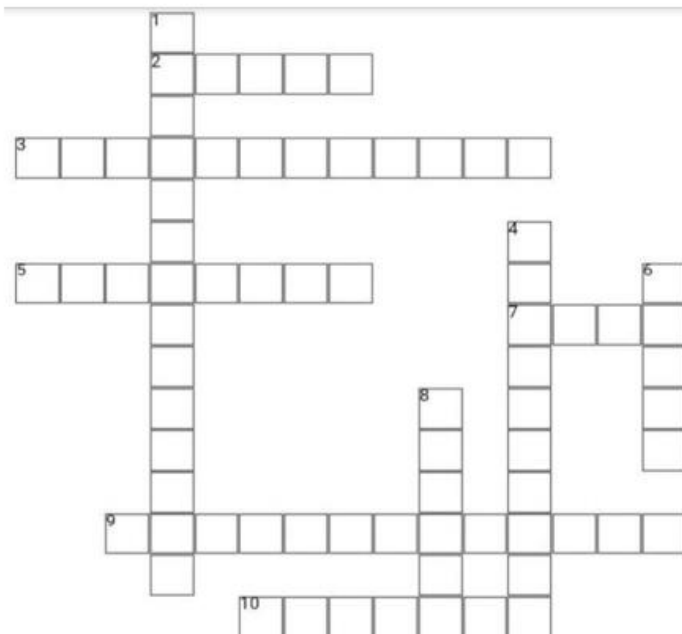








ABRIL INDÍGENA



Horizontais

- 2 Em qual mês do ano comemora-se o dia do índio?
- 3 Qual a terceira brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- 5 Em qual dia do mês de abril, comemora-se o dia do índio?
- 7 A palavra "peteca" é originária de qual linguagem?
- 9 Qual a última brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- 10 Qual o nome da professora de Educação Física, que aparece na história?

Verticais

- 1 E a quarta brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- 4 A brincadeira do jogo da onça, é conhecido como um jogo de ?
- 6 A peteca era produzida a partir da palha seca de qual planta?
- 8 Qual a primeira brincadeira de origem indígena citada na historinha?

ABRIL INDÍGENA



Horizontais

- Em qual mês do ano comemora-se o dia do índio?
- Qual a terceira brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- Em qual dia do mês de abril, comemora-se o dia do índio?
- A palavra "peteca" é originária de qual linguagem?
- Qual a última brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- Qual o nome da professora de Educação Física, que aparece na história?

Verticais

- E a quarta brincadeira de origem indígena citada na historinha?
- A brincadeira do jogo da onça, é conhecido como um jogo de ?
- A peteca era produzida a partir da palha seca de qual planta?
- Qual a primeira brincadeira de origem indígena citada na historinha?

THE ACTIVES

CAPÍTULO 18

EXERCÍCIO FÍSICO COMBATENDO A DOENÇA DE CHAGAS

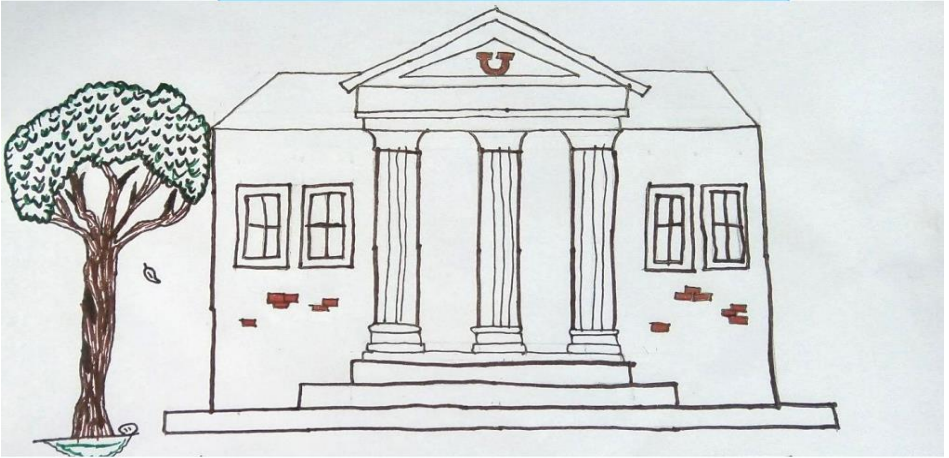
Autores

Fernanda de Farias Soares

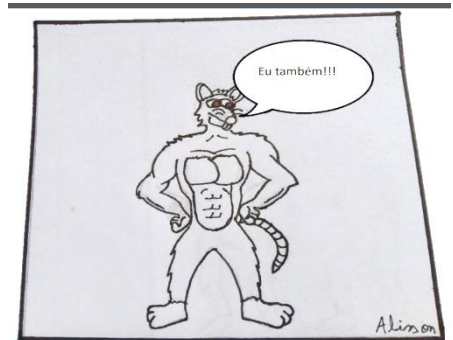
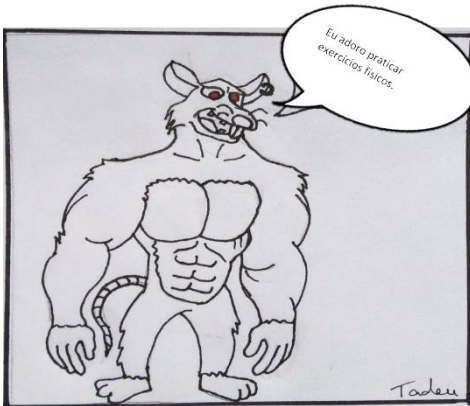


EXERCÍCIO FÍSICO COMBATENDO A DOENÇA DE CHAGAS

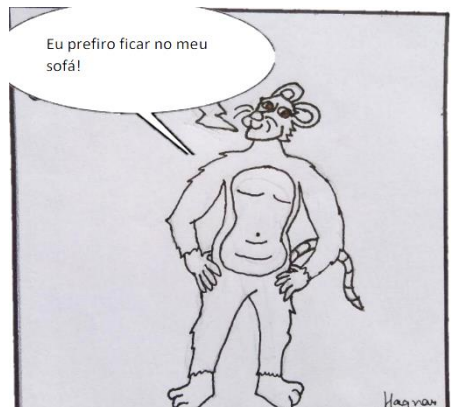




Havia 4 amigos camundongos conversando a caminho do lanche da universidade.



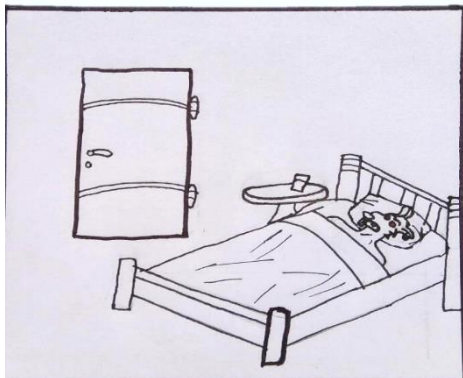
Tadeu e Alison por praticarem exercícios possuem alguns benefícios como remodelação cardiovascular, ajuste na pressão arterial e a melhora da função cardíaca, que podem ajudar lidar com a progressão de várias doenças.



Ao chegar no quiosque os 4 amigos tomaram suco de açaí.



E após alguns meses Tadeu e Hagnar desenvolveram sintomas, mas não sabiam o que tinha acontecido.



Não estou bem! Vou procurar ajuda no hospital.



SETOR MÉDICO

Bem-vindos, me digam o que estão sentindo.

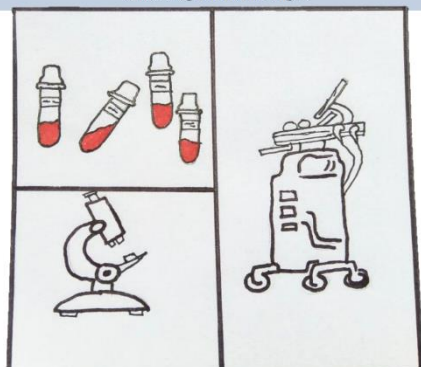


Foi feita anamnese e chegando a hipótese de Doença de Chagas, pediu que os outros também comparecessem.

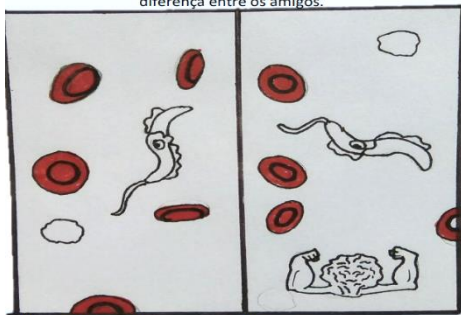


Vamos analisar!

E para completar a análise, Alisson e Luan também foram submetidos aos exames. Foram coletados amostra sanguínea e feito a ecocardiografia dos 4 amigos.

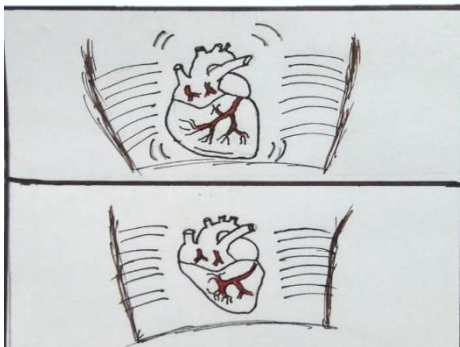


Dentro dos seus corpos aconteciam reações diferentes que eles desconheciam, a quantidade de parasitas não teve diferença entre os amigos.

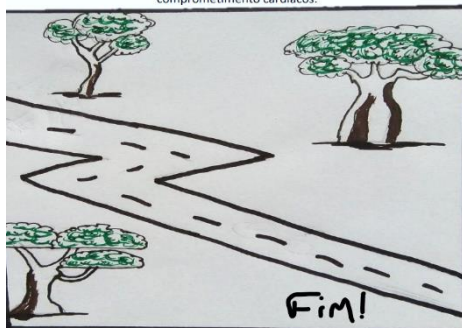


Nos praticantes de exercícios, Tadeu e Alisson, foi evidenciado melhor equilíbrio neurotrofinas, que são protetores potenciais contra disfunções cardíacas.

Já no coração, órgão frequentemente afetado pela doença, nos doentes exercitados, Tadeu e Alisson, apresentaram redução do comprometimento cardíaco em comparação aos sedentários.

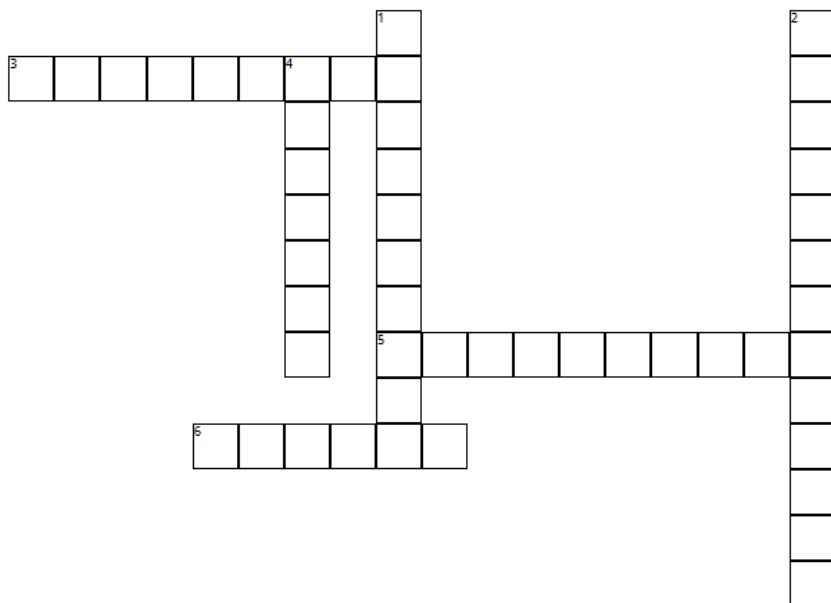


Apesar do Tadeu ter enfrentado a doença de maneira diferente já que o exercício físico contribuiu para evitar complicações, já que obteve menores valores de comprometimento cardíacos.



Tadeu e Hagnar receberam tratamento e melhoraram e como lição Alisson e Hagnar começaram a se exercitar regularmente.

DOENÇA DE CHAGAS E EXERCÍCIO



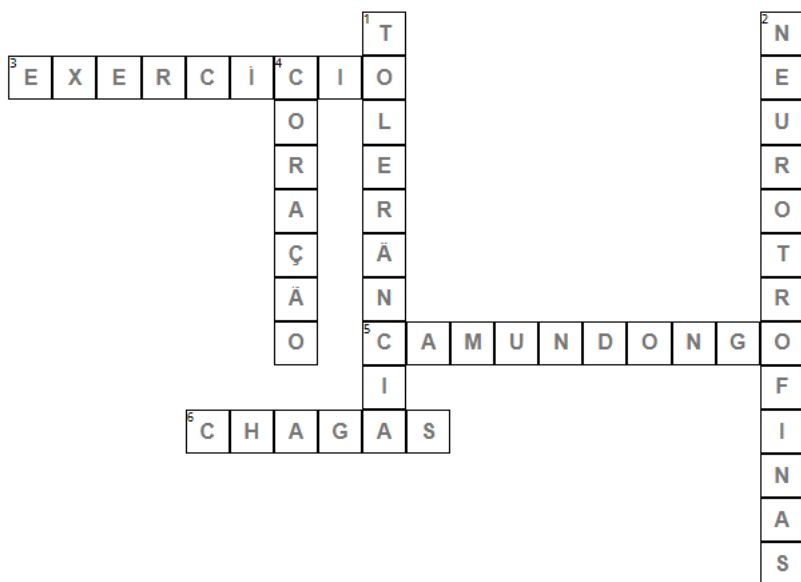
Horizontais

3. Qual atividade que mantém ou aumenta a aptidão física?
5. Qual o animal do estudo?
6. Qual a doença que é causada por um parasita e transmitida principalmente através do inseto "barbeiro"?

Verticais

1. Qual situação melhor descreve um bom grau de aceitação diante de um elemento contrário ao normal?
2. Qual molécula é um possível protetor contra disfunção cardíaca?
4. Qual órgão muscular capaz de bombear sangue?

DOENÇA DE CHAGAS E EXERCÍCIO



Horizontais

3. Qual atividade que mantém ou aumenta a aptidão física?
5. Qual o animal do estudo?
6. Qual a doença que é causada por um parasita e transmitida principalmente através do inseto "barbeiro"?

Verticais

1. Qual situação melhor descreve um bom grau de aceitação diante de um elemento contrário ao normal?
2. Qual molécula é um possível protetor contra disfunção cardíaca?
4. Qual órgão muscular capaz de bombear sangue?

THE ACTIVES

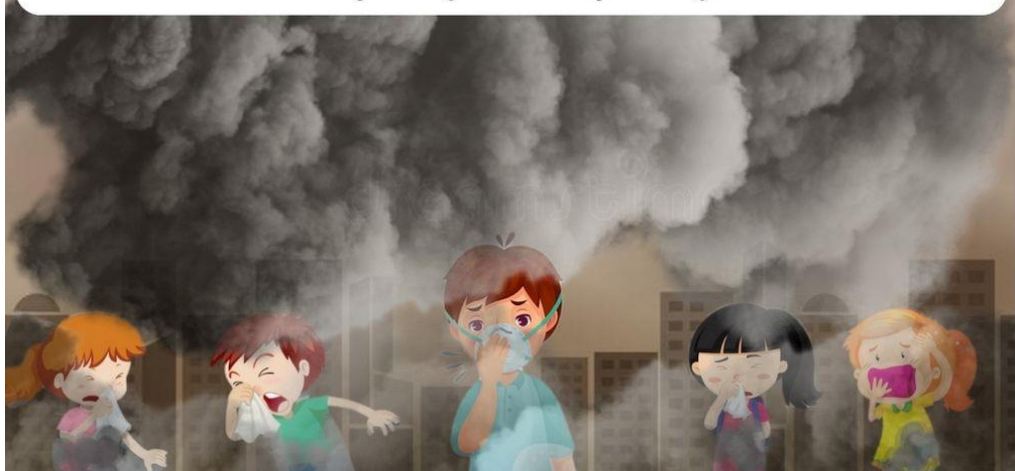
CAPÍTULO 19

ATIVIDADE FÍSICA, CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM RISCO COM EXPOSIÇÃO DA POLUIÇÃO AMBIENTAL

Autores

Paulo Henrique Sampaio Valadares, Maria Elisa de Lima Ribeiro e
Miguel Junior Sordi Bortolini

Atividade Física, Crianças e adolescentes em risco com a exposição da poluição ambiental







Repleto de vida...



Que abriga mais de um trilhão de espécies

Lar de 7,8 bilhões de seres humanos



Mas o futuro desse planeta e a saúde de seus habitantes corre perigo...

Ele está ameaçado pela poluição do meio ambiente e pelos maiores gênios do mal dos últimos tempos...

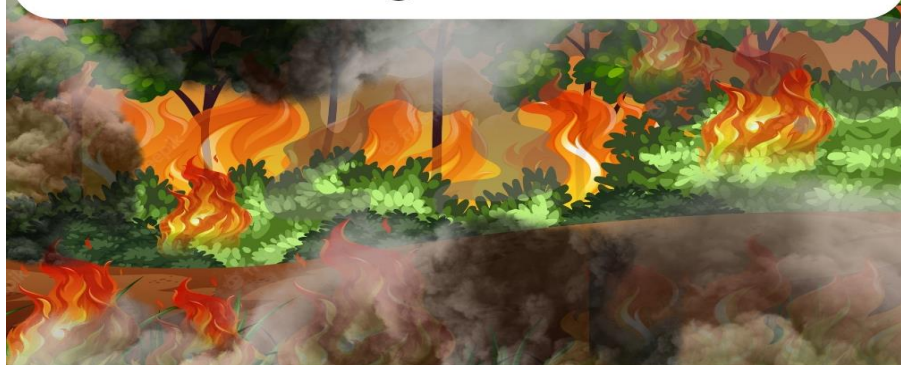


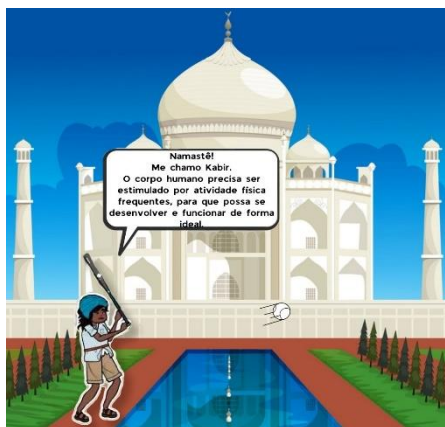


Auxiliados pelo cruel colaborador



Quem conseguirá detê-los????







Sawubona!
Me chamo Mandiba.
O nível diário de atividade física
e a participação em atividades
esportivas estão intimamente
relacionados ao nível de aptidão
física.



Hello!
Meu nome é Henry.
Estudos científicos demonstram
que houve um declínio na
atividade física em crianças e
adolescentes em muitos países



Oiá!
Eu me chamo Jaciara.
A poluição do ar está muito
associada, às atividades físicas e
desempenho em crianças e
adolescentes com grande potencial
para causar danos à saúde.



Hi!!
Me chamo Samira.
Apesar dessa grave realidade, não existem
estudos relevantes que avaliem o papel do
fator ambiental nas atividades físicas de
crianças e adolescentes é quais os
possíveis danos que essa exposição à
poluição possa causar a nossa saúde.

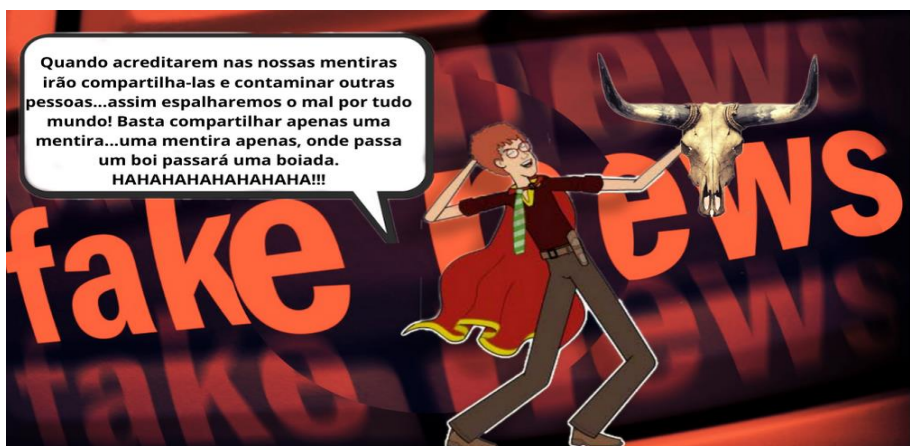


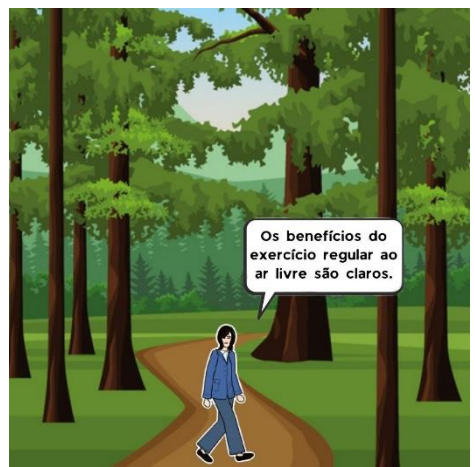
Hej!
Me chamo Blenda.
Temos um problema extremamente urgente a
ser resolvido, mas precisamos lembrar que, para
promover a saúde de crianças e adolescentes,
devemos não só lutar contra o aumento da
poluição do ar, como também promover o
aumento do nível de atividades físicas de
crianças e adolescentes em todo mundo.



Enquanto isso, em algum lugar poluído no planeta







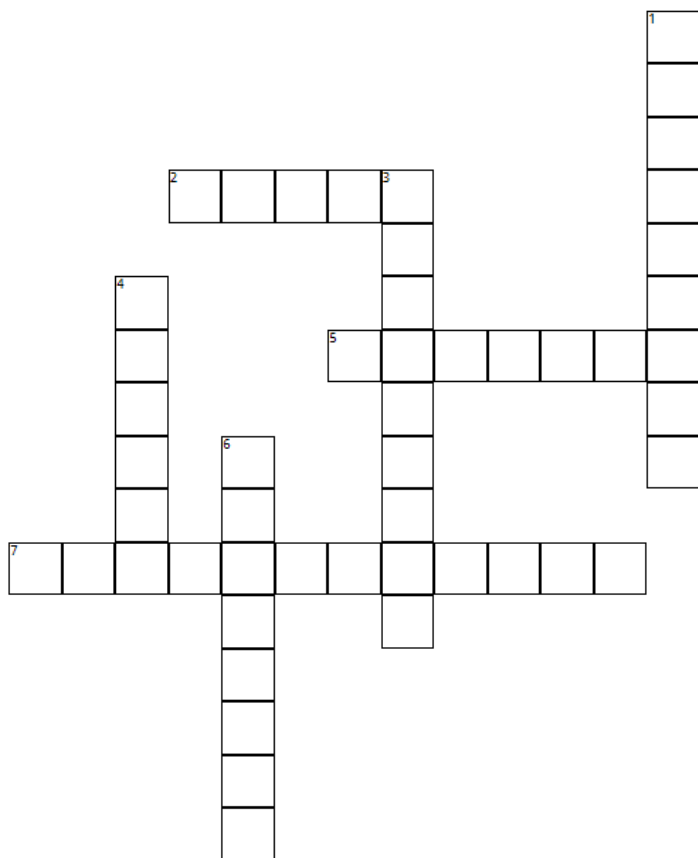
Fim...



"O que as vitórias têm de mau, e que não são definitivas. O que as derrotas têm de bom, e que também não são definitivas".

José Saramago



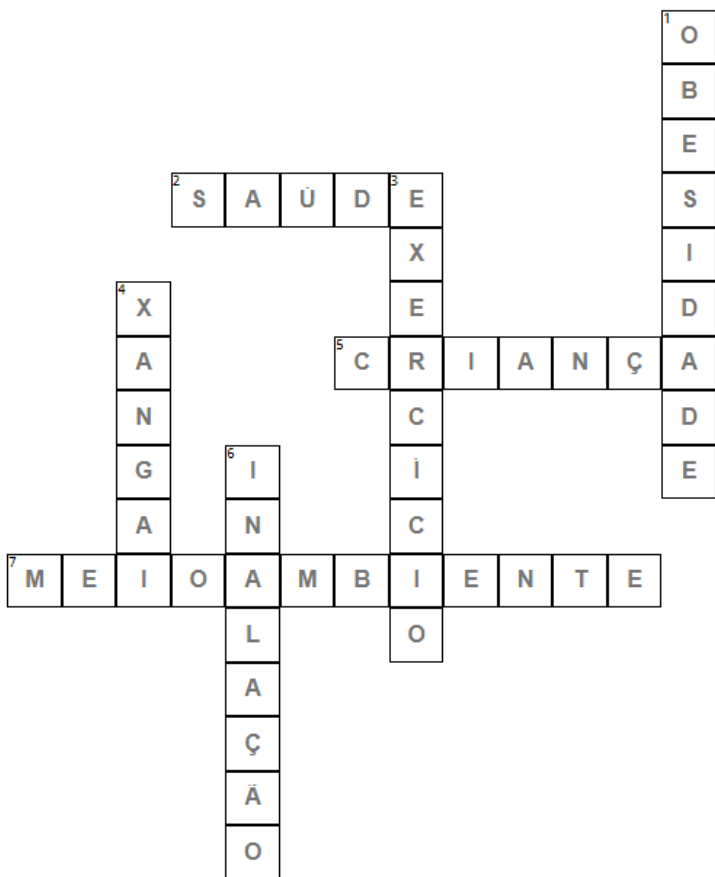


Horizontais

2. Bem estar físico, mental e social
5. Pessoa de 6 a 12 anos de idade
7. Elementos e condições externas que envolvem, influenciam e afetam a vida e o desenvolvimento de um organismo

Verticais

1. corpo acima do peso com tecido adiposo
3. atividade física programada para melhorar ou manter a aptidão física
4. Cidade mais populosa da CHINA
6. Respiração para dentro



Horizontais

- Bem estar físico, mental e social
- Pessoa de 6 a 12 anos de idade
- Elementos e condições externas que envolvem, influenciam e afetam a vida e o desenvolvimento de um organismo

Verticais

- corpo acima do peso com tecido adiposo
- atividade física programada para melhorar ou manter a aptidão física
- Cidade mais populosa da CHINA
- Respiração para dentro

AGRADECIMENTOS

Democratizar conhecimentos “Super” atuais não é uma tarefa fácil.

De forma similar as coletâneas anteriores de Histórias em Quadrinhos (HQs) intituladas “*The Immunes*” volume 1, 2, 3 e 4, assim como os dois volumes prévios dos “*The Actives*”, volume 3 dessa coletânea também vem democratizar os conhecimentos importantes e atuais da ciência voltada a atividade física e saúde. Essa democratização se inicia quando discentes de graduação e pós-graduação têm acesso a artigos de ponta, das melhores revistas brasileira ou não em idioma estrangeiro (Inglês), e conseguem reverter os conhecimentos adquiridos ao ler os artigos em linguagem acessível a crianças e adolescentes.

Essa coletânea é fruto de apresentações de artigos por discentes tanto do PET Educação Física, quanto em disciplinas oferecidas ao curso de Medicina (Atividade física e promoção da saúde; Imunologia) e ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental (Atividade Física e Saúde) da Universidade Federal do Acre. A partir desses, os discentes transformaram o conhecimento adquirido, antes e após as apresentações desses artigos, em HQs. Esses sempre feitos em linguagem de fácil compreensão para crianças e adolescentes entre 9 e 12 anos de idade. Dessa forma, após a análise dos colaboradores surge essa terceira coletânea de HQs sobre atividade física e saúde, “*The Actives*” volume 3.

Gostaria de agradecer a todos os organizadores e coautores dos HQs que dedicaram horas e horas para que esse trabalho fosse concluído. Especialmente ao discente Gustavo Jose de Freitas Lima e aos amigos Zanir Nilson Duarte e Professora Dra. Aline Andréia Nicolli pelo auxílio técnico. A Lucas Santos de Souza que tornou nossas ideias em um desenho real fantástico para a capa, nosso muito obrigado. Agradecer ao profissional Lucas do Nascimento Alves por ter escrito o prefácio. Agradecemos também

ao Ministério da Educação e Cultura (MEC), a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Universidade Federal do Acre que direta ou indiretamente auxiliaram essa obra a se tornar uma realidade. A todos meu, nosso, muito obrigado!

Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini

ORGANIZADORES

Miguel Junior Sordi Bortolini

Professor Dedicaco Exclusiva, Universidade Federal do Acre (Ufac); Coordenador e Orientador do Programa de Pós-Graduao em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental (PPGCSAO); 06/2019 a 10/2021 Disciplinas de Imunologia (Enfermagem, Educao Física, Nutrio), Atividade Física e Saúde (PPGCSAO), Práticas Integradas em Saúde (Ed. Física, Enfermagem, Medicina, Nutrio, Psicologia e Saúde Coletiva); Atividade Física na Promoo da Saúde (Medicina); Metodologia da Pesquisa (Lic. Ed. Física); Tutor do PET - Educao Física (2019/Julho - Presente) Orientador de Iniciao Científica; Coordenador da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício; Coordenador do Laboratório de Imunologia Translacional (LABIT); Ex-Articulista da Rádio CBN (Central Brasileira de Notícias/Acre) da Coluna Saúde em Movimento; 2018-2020 Revisor de periódicos (International Journal of Sports Medicine, Archives of Endocrinology and Metabolism, ...); Trabalhou em Saúde Pública como Preparador Físico (Palestras e Grupos de Atividade Físicas Práticas) junto a Unidade de Atendimento Integrado (UAI/UPA) - São Jorge - Uberlândia, Minas Gerais. Canal no Youtube: Desmistificando a Imunologia PodCast no Spofy - ImmunEx&Health.

Gustavo Jose de Freitas Lima

Acadmico do Curso de Licenciatura em Educao Física da Universidade Federal do Acre (UFAC); Discente do Programa de Educao Tutorial - PET Educao Física da UFAC.

Lucas Moura da Silva

Acadmico do Curso de Educao Física Bacharelado - Universidade Federal Do Acre (UFAC). Petiano do Programa de Educao Tutorial (PET) Educao Física - Ufac.

Cristiane Soares Ferreira Bortolini

Mestre em Ciências da Saúde da Amazônia Ocidental (MECS), Universidade Federal do Acre (UFAC). Possui graduao em Fisioterapia pela Fundao Comunitária Educacional e Cultural

Patrocínio (2005) e graduação em Educação Física pela Fundação Comunitária Educacional e Cultural Patrocínio (2009). Discente no curso de Medicina (UFAC). Membro da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício.

Luis Carlos Oliveira Gonçalves

Graduado em Educação Física (2004); Graduado em Farmácia (2011); Graduando em Estatística; Especialista em musculação e personal trainer (2005); Especialista em Farmácia Hospitalar (2014); Especialista em Assistência Farmacêutica (2020); Especialista em Vigilância Sanitária (2021); Mestre em Ciência da Motricidade Humana (2008); Doutor em Ciências da Saúde (2022); pós-doutorado em andamento pelo Programa de Pós-Graduação em Imunologia e Parasitologia Básicas e Aplicadas – UFMT e MBA em andamento em Data Science – USP. Professor Colaborador do Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFMT. Revisor das revistas Panorâmica - UFMT, South American Journal of Basic Education, Technical and Technological, Journal of Sports Sciences, Journal of Pharmaceutical Research, African Educational Research Journal, and MEDPRESS Public Health and Epidemiology. Membro do Conselho Editorial da Revista MEDPRESS Public Health and Epidemiology – USA. Professor universitário há 15 anos e farmacêutico efetivo das Prefeituras de Itaguaí e Angra dos Reis – RJ.

Anibal Monteiro Magalhães Neto

Professor Associado da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Possui graduação em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Goiás (1999), mestrado em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (2002), Mestre em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (2007). Doutor em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (2011). Na área de Educação Física escolar tem ênfase em Práticas Corporais de Aventura (Esporte de orientação).

Orivaldo Florencio de Souza

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (1993) e mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (1998). Doutor em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Desde 2002 é professor no Centro de Ciências da Saúde e Desportos da Universidade Federal do

Acre. Tem experiência na área de Educação Física e Saúde Coletiva (Epidemiologia).

Aline Andreia Nicolli

Graduada em Ciências Biológicas, com Mestrado e Doutorado em Educação e Pós-doutorado em Educação Científica e Tecnológica. Professora e Pesquisadora no Centro de Educação, Letras e Artes, da Universidade Federal do Acre, atuando no Curso de Pedagogia, no Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, no Doutorado da Rede Amazônica de Educação em Ciências e Matemática e como Tutora do Grupo PET Conexões de Saberes: Comunidades Indígenas.

Rafael de Oliveira Resende

Tecnologista em Saúde Pública da Fiocruz, Rio de Janeiro, desde 2008. Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Mestre e doutor em Imunologia e Parasitologia Aplicadas (UFU). Atua em desenvolvimento de imunodiagnósticos na área de inovação em saúde. Na gestão em saúde, atua na gestão da qualidade em laboratórios de pesquisa.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE



ISBN: 978-65-86283-84-6

CDL



9 786586 283846

DOI: 10.35170/ss.ed.9786586283846