



IMPACTOS DA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO CONTROLADA E EXPOSIÇÃO AO FRIO SOBRE A RESPOSTA IMUNOLÓGICA

LAURA NADOLNY

INTRODUÇÃO: A necessidade de atuar contra o espalhamento de patologias se reflete na capacidade de cada organismo de responder à doenças, a partir do sistema imune inato. Ou seja, esse mecanismo de defesa precisa estar apto para combater possíveis agentes infecciosos. **OBJETIVO:** Expor os benefícios sobre o sistema imune inato, da submissão dos indivíduos aos exercícios respiratórios (hiperventilação cíclica seguida de retenção de ar) concomitantemente com banhos e imersões em água gelada. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão de literatura, sendo utilizados a base de dados do PubMed. Foram selecionados artigos da língua inglesa publicados entre os anos de 2012 e 2022. Utilizou-se descritores: métodos de respiração, exposição ao frio e imunidade inata. Os critérios de inclusão foram estudos originais e não originais; totalizando seis artigos. **RESULTADOS:** Após as análises literárias, constatou-se que os indivíduos treinados possuem a capacidade de liberar epinifrina prontamente quando o corpo está sob endotoxemia. A produção rápida de epinifrina faz com que a IL10 (citocina anti-inflamatória) seja predominantemente produzida em relação a citocinas pró-inflamatórias IL6, IL8, TNF α . Desse modo, ocorre uma relação inversamente proporcional entre citocinas pró-inflamatórias e anti-inflamatórias. Com isso, os indivíduos submetidos ao método eliminam as toxinas mais rápido e não apresentam sintomas intensos da patologia. **CONCLUSÃO:** Esse estudo ressalta os efeitos nos mecanismos imunorreguladores decorrentes da aplicação da metodologia. Apesar de poucos estudos realizados sobre o tema, notou-se infindáveis benefícios em relação à velocidade de produção de citocinas anti-inflamatórias, além de diversas outras vantagens para saúde. Dessa maneira, entende-se a necessidade da divulgação do assunto, assim como a ampliação dessa área de pesquisa.

Palavras-chave: Resposta imunológica, Respiração controlada, Exposição ao frio, Pátologia, Imunidade.