

**CORRIDA E DIETA BALANCEADA COM SUPLEMENTAÇÃO DE PRÓPOLIS: UMA
DÍADE PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO E MANUTENÇÃO
DA QUALIDADE DE VIDA**

**Patrícia Natália Ribeiro Soares¹
Fabiana C. Oliveira de França²**

¹Instituto Federal Baiano/*Campus Senhor do Bonfim*/patricia.soares@ifbaiano.edu.br;
²fabianacofranca@hotmail.com

No decorrer da história, a humanidade vivenciou pandemias, dentre as quais: peste bubônica, gripe espanhola, varíola, cólera, Gripe suína (H1N1) e atualmente a COVID – 19, em que suas terapias estão fundamentadas no conhecimento do agente infeccioso e adoção de protocolos para tratamentos preventivos e/ou curativos. Com o avanço técnico-científico, foi possível compreender que geralmente o processo adoecimento/cura está condicionado ao funcionamento adequado do sistema imunológico, que por sua vez, dependerá de diversos fatores, como, a adoção de hábitos saudáveis; que incluem a prática de exercícios físicos regularmente acompanhada por uma dieta equilibrada, desde a infância até idades mais avançadas. No período de 04 meses será realizada uma pesquisa observacional do tipo longitudinal e a nível de campo, com 300 corredores de ambos os sexos, apresentando idade mínima de 18 anos, que correm de 3 a 5 vezes por semana, com consumo de própolis por uma parte dos mesmos. A coleta de dados contará com hemograma, questionário socioeconômico, diário de bordo sobre os treinos, TCLE e sua análise será realizada no programa estatístico R, onde serão obtidas as frequências dos dados coletados e seus respectivos gráficos. Este trabalho tem como objetivo geral avaliar a relação entre o exercício físico e dieta balanceada com suplementação de própolis no fortalecimento do sistema imunológico e manutenção da qualidade de vida dos corredores amadores de Feira de Santana-BA.

Palavras-Chave: Corrida, Nutrição, Própolis, Imunidade.

