



Lurdes Ferreira e Raquel Pereira
Pneumologistas

Tem asma? Mantenha-se ativo!

Durante muito tempo reinou a ideia de que as pessoas com asma deveriam abster-se de praticarem exercício, o que é errado. A questão é que vários estudos científicos mostram que o nível de condição física dos asmáticos é, em média, menor que o da população sem asma e da mesma idade. Isto leva a que quanto pior for a condição física, menos vontade tem o indivíduo para fazer exercício e quanto menos exercício faz, pior fica a sua condição física.

Daí resulta um cansaço para as tarefas da vida diária, que é mais devido à sua má condição física do que à asma. O asmático, como qualquer outro cidadão, deve ter a oportunidade de obter benefícios para a saúde e para a condição física que resultem de uma atividade física adequada.

O treino específico do asmático visa melhorar a capacidade de oxigenação, a melhoria da postura (que facilita a respiração), a melhoria da força nos músculos respiratórios (que participam muito durante as crises asmáticas) e promover a capacidade pulmonar e resistência ao esforço, bem como a diminuição do uso de medicamentos e prevenção de outras complicações pulmonares.

O doente com asma pode e deve praticar exercício físico. A presença de asma não é uma contra-indicação para a prática de desporto. O que se verifica em vários doentes com asma, é que o exercício físico constitui um dos fatores desencadeantes de sintomas respiratórios. Geralmente as queixas surgem no final da prática do exercício e estão relacionados com o tipo e frequência do desporto realizado.

A presença de sintomas respiratórios durante a prática de exercício físico pode dever-se não só ao exercício enquanto fator desencadeante, mas também pode estar relacionado com a obesidade, falta de treino físico ou a presença de outras doenças que podem influenciar este mecanismo.

Os treinos ao ar livre, prolongados e de longa distância assim como a exposição a ambiente frio e seco (como no atletismo, ciclismo e em desportos de inverno) torna mais provável o surgimento dos sintomas. A exposição a fatores irritantes como pólenes, pó, poluição ou cloro (presente nas piscinas) também pode desencadear crises. Não existem desportos proibidos, apenas alguns para os quais são necessárias mais medidas preventivas.

O seguimento médico adequado e rotineiro é essencial na adaptação ao desporto do doente com asma. Para além das medidas farmacológicas, que incluem o cumprimento da terapêutica de manutenção e outras adicionais, também medidas não farmacológicas são muito importantes na prevenção da agudização ou surgimento de sintomas respiratórios. A realização de exercícios de aquecimento prévios, os alongamentos no final, a respiração nasal e a evicção dos fatores irritantes para além da manutenção da prática de exercício físico regular são essenciais na prevenção dos sintomas de asma. Outras medidas farmacológicas incluem a administração de medicação broncodilatadora de curta duração de ação (permite a dilatação das vias aéreas) prévia ao início do exercício e a administração de fármacos com efeitos comprovados em quem tem asma exacerbada pelo exercício.

O principal conselho é o de reconhecer precocemente e não desvalorizar os sintomas respiratórios com o exercício! Uma vez estabelecido o diagnóstico correto, dispõe-se de uma grande diversidade de tratamentos farmacológicos que permitem otimizar o controlo da asma e da doença alérgica, permitindo uma prática desportiva normal do doente asmático, quer seja recreativa quer de competição.

Adquira um estilo de vida ativo! Bons treinos!

Artigo publicado em 12 de maio de 2018, no jornal Correio do Minho