

Asma induzida pelo exercício

Asma induzida pelo exercício define-se pela presença de sintomas de asma (dificuldade respiratória, tosse, pieira e/ou sensação de aperto no peito), que surgem durante ou após a prática de exercício físico ou com a realização de um esforço físico (por exemplo, choro e riso). Habitualmente resolve espontaneamente ou com a utilização de medicação broncodilatadora.

Qual é a frequência?

A prática de exercício físico pode induzir sintomas respiratórios em doentes asmáticos, mas, também, em pessoas com alergia que não tenham habitualmente asma. Sintomas que se manifestam apenas com o exercício em crianças ou adolescentes podem ser a primeira forma de apresentação da asma. Os atletas também podem ser afetados, sendo a asma induzida pelo exercício a doença crónica mais prevalente em atletas olímpicos e podendo atingir metade dos atletas que praticam desportos de resistência e de inverno.

Qual o mecanismo envolvido?

Quando se inicia um exercício físico a respiração torna-se mais rápida. Uma grande quantidade de ar inalado vai chegar aos pulmões sem tempo suficiente para aquecer e humidificar ao longo das vias aéreas, sobretudo se o ar estiver frio e seco. Em pessoas suscetíveis, a perda de água e calor pelas vias respiratórias vai provocar aperto dos brônquios e, posteriormente, inflamação e produção de muco. Frequentemente estes indivíduos têm rinite associada (congestão nasal), sendo obrigados a respirar pela boca, não havendo humidificação e aquecimento do ar pelas vias nasais, com aumento das queixas.

Quais os fatores que podem agravar os sintomas?

- Prática de exercício físico de alta intensidade e prolongado
- Doenças de base, como asma não controlada, rinite não tratada, infeção respiratória ativa
- Exposição a aeroalergénios (por exemplo, pólen em alérgicos que praticam exercício ao ar livre durante a época polínica, pó em ginásios *indoor* pouco ventilados, colchões de ginástica, etc...)



- Exposição a irritantes inespecíficos (por exemplo, cloro nas piscinas, pesticidas e herbicidas nos campos de jogos, poluentes da atmosfera num ambiente urbano)
- Exposição a estímulos físicos (por exemplo, ar inspirado frio e seco)

Como posso saber se tenho asma induzida pelo exercício?

Os sintomas de asma induzida pelo exercício podem começar durante a prática de exercício físico ou poucos minutos depois e podem persistir até 30 a 60 minutos se não forem tratados. Também podem aparecer apenas depois de o exercício ter terminado.

Os sinais e sintomas mais comuns incluem tosse, pieira (“chiadeira”, “gatinhos”), dispneia (“falta de ar”) e aperto no peito. Nem sempre estão presentes todos estes sintomas, pode aparecer apenas tosse ou aperto no peito, por exemplo. Em pessoas que praticam exercício em contexto competitivo, a asma induzida pelo exercício pode apresentar-se apenas como uma intolerância ao exercício, traduzida por cansaço, baixo rendimento desportivo, sensação de opressão torácica, dores de cabeça ou abdominais. Em crianças pequenas, a própria atitude de evitar a prática de atividades físicas, como correr ou saltar no recreio, pode ser causada por asma induzida pelo exercício.

As apresentações mais frustres em doentes menos sintomáticos ou atletas com bom condicionamento físico podem ser difíceis de reconhecer pelo próprio ou pelos cuidadores, sendo necessário procurar ajuda médica assim que houver uma suspeita de asma induzida pelo exercício para que seja efetuado um diagnóstico correto. Caso tenha esta suspeita procure o seu médico Imunoalergologista.

Posso fazer exercício físico?

Grande parte dos asmáticos refere não praticar exercício físico por medo de ter uma crise. Hoje em dia existem tratamentos farmacológicos que permitem otimizar o controlo da asma, possibilitando assim uma prática desportiva normal. Com a asma controlada e treino apropriado, o doente asmático pode e deve praticar a sua atividade desportiva preferida ao mesmo nível de um indivíduo não asmático, quer seja a nível recreativo, competitivo ou de alta competição. No caso das aulas de Educação Física não existe igualmente limitação na sua realização sendo, no entanto, necessário informar o Professor da necessidade de tempo de aquecimento mais prolongado antes da corrida para minimizar o risco

de crise de broncoespasmo. O exercício físico contribui para a saúde e bem-estar das crianças, promovendo um desenvolvimento harmonioso.

A prática regular de exercício físico deve ser incluída no plano terapêutico a longo prazo, assim que for atingida a estabilização da asma. O exercício tem um efeito global positivo na saúde, melhorando a capacidade cardiovascular e qualidade de vida, aumentando a tolerância ao exercício e confiança pessoal, estimulando a participação em atividades de grupo e, em alguns casos, com redução da gravidade da asma.

Que desportos praticar?

Quanto ao tipo de exercício a escolher, no caso de haver um desporto preferido previamente, a sua prática deve ser encorajada. No entanto, se o diagnóstico coincidir com o início da prática desportiva devem ser preferidos desportos mais compatíveis, como a natação (ver folheto “Exercícios para asmáticos”), sendo menos aconselhados desportos que exigem esforços contínuos e praticados ao ar-livre ou frio, como ciclismo e desportos de inverno.

Como posso prevenir o aparecimento de sintomas?

O melhor tratamento para asma induzida pelo exercício é a prevenção do aparecimento dos sintomas, que passa pela implementação de medidas gerais (ver Tabela 1) durante a prática de exercício físico e pelo recurso a medicamentos.

Tabela 1. Medidas gerais para prevenção de asma induzida pelo exercício

Evitar ambientes frios e secos

Escolher desportos praticados em ambiente quente e húmido (ex: piscina aquecida).

Escolher um dia e local com menor índice de alergénios (no caso de alergia a pólenes, consultar o Boletim Polínico em <http://www.rpaerobiologia.com>)

Escolher um local com menor exposição a poluição

Realizar um aquecimento apropriado 30 minutos antes da prática desportiva

- Múltiplos *sprints* de 30 segundos com 2 minutos de intervalo
- Aquecimento contínuo durante 15 minutos.

Adotar preferencialmente uma respiração nasal (no caso de ter rinite, tratar a congestão nasal)

Fazer exercícios respiratórios (ver folheto “Exercícios para asmáticos”),

No que diz respeito aos medicamentos antiasmáticos, na maioria dos doentes com uma função respiratória basal normal a asma induzida pelo exercício pode ser prevenida pela administração prévia ao esforço físico programado (5 a 20 minutos antes) de um broncodilatador de curta ação por via inalatória. Noutros casos pode ser necessário, para o controlo dos sintomas, a utilização de medicamentos com uma duração de ação mais prolongada. Caso seja atleta de alta competição discuta com o seu médico Imunoalergologista e com o médico de Medicina Desportiva quais os fármacos que podem ser utilizados e autorizados pelo Comité Anti-dopagem. Não deverá em momento algum tomar nenhum medicamento para asma sem consultar o médico.

Quando devo procurar ajuda médica de emergência?

Se surgirem queixas durante a prática de exercício esta deve ser interrompida de imediato e administrado o broncodilatador de curta ação, que o doente deve ser sempre portador. Ocorrendo controlo dos sintomas, deve consultar o médico assim que possível (por exemplo, antecipar uma consulta de seguimento). No caso de não ter alívio das queixas após utilização do inalador ou se houver agravamento rápido das queixas com dificuldade respiratória grave, o doente deve dirigir-se ao serviço de urgência. Os sintomas de asma podem também estar presentes noutras patologias que se manifestam durante ou imediatamente após a prática de exercício físico, nomeadamente, a anafilaxia induzida pelo exercício, que pode estar relacionada com a ingestão de alimentos e medicamentos (ver folheto “Manifestações alérgicas induzidas pelo exercício”). Nestes casos, deve procurar ajuda médica imediata.



Os dados, opiniões, e conclusões expressos neste material não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos Autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.