

Exercício para asmáticos

A prática regular de exercício melhora os sintomas de asma, a qualidade de vida, capacidade física e os sintomas de asma causada pelo exercício. Apesar de a evidência científica ser ainda limitada relativamente a todos os potenciais benefícios diretos na asma, a prática de exercício demonstrou ser bem tolerada e segura no asmático. Por este motivo, considerando a importância do aumento da atividade física para a melhoria global da sua saúde, todos os asmáticos controlados, podem e devem praticar exercício físico regular sem recearem ter uma crise.

Tenho asma! Que exercício devo/posso praticar?

Os desportos de curta duração em que os níveis de ventilação máxima não são atingidos parecem associar-se a menos sintomas de asma induzida por exercício. Na tabela está um pequeno resumo dos principais desportos e o risco de aparecimento de asma induzida pelo exercício.

Os fatores ambientais podem interferir nesta relação dos sintomas de asma com o exercício. Um estímulo que pode aumentar o risco para ter uma crise é o ar frio, pelo que os desportos de inverno parecem estar mais associados aos sintomas de asma induzidos pelo exercício. A natação, é considerada um desporto seguro e saudável para a criança com asma, porque é praticada num ambiente húmido e quente, e a sua prática tem mostrado desenvolver a capacidade respiratória. Nas atividades em piscina interior, o cloro pode ser problemático nalgumas situações.

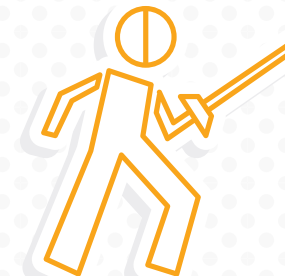
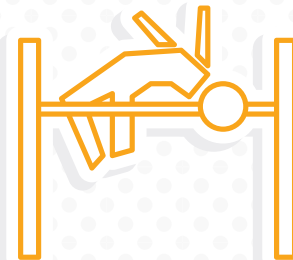
Os desportos de mergulho estão relacionados com um aumento teórico do risco de complicações nos asmáticos. Contudo, cada caso deve ser individualizado e a possibilidade de praticar este tipo de desporto implica aconselhamento médico e confirmação de controlo da asma com os valores adequados que permitam a prática segura destes desportos.

Nenhuma das características inerentes a uma prática desportiva em particular deve limitar a escolha de praticar a atividade que gosta. Apenas é necessária uma monitorização médica adequada, confirmar que tem a sua asma controlada e que está apto à prática do exercício.

Tabela 1. Exemplos de atividades desportivas e o potencial risco de asma induzida pelo exercício.

Desporto de baixo-risco	Desporto de médio risco	Desporto de alto risco
<i>Sprint</i> (100, 200 e 400 m)	Futebol	Corrida em campo ou pista de longa distância (5000 e 10000 m)
Corrida média distância (800 m e 1500 m)	Basquetebol	Marcha
Ténis	Andebol	Maratona
Ginástica	Voleibol	Treino em alta altitude
Boxe	Basebol	Ciclismo
Golfe	Hóquei em campo	Hóquei no gelo
Artes marciais	Rugby	Esqui alpino e snowboard
Natação e polo aquático		

*adaptado de Stefano R. Del Giacco et al. *European Clinical Respiratory Journal* 2015, 2: 27984



Posso ter asma e ser atleta de alta competição?

Os atletas de alta competição têm um risco aumentado de asma induzida pelo exercício, particularmente aqueles que praticam desportos de resistência, corrida, ciclismo, mas também natação e desportos de inverno. Nos nadadores de alta competição o desenvolvimento da asma induzida pelo exercício parece dever-se à exposição intensa e prolongada a irritantes usados como produtos de desinfecção das piscinas, como o cloro. Apesar disso, a maioria dos atletas com asma, quando tratados e controlados, estão aptos para participar em competições de topo e nos jogos olímpicos ao mesmo nível que os seus pares.

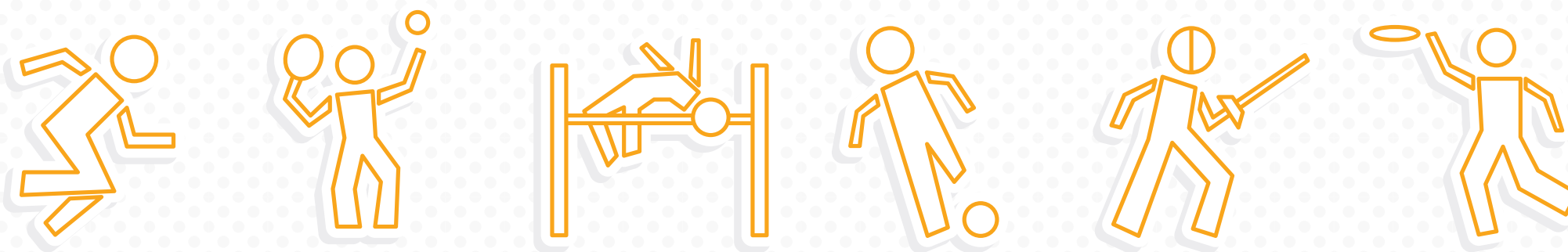
O atleta de alta competição com asma deve estar sempre atento às indicações da Agência Mundial Anti-dopagem (<https://www.wada-ama.org>) e à autoridade anti-dopagem de Portugal (www.adop.pt) e verificar as indicações da lista de fármacos proibidos. Deve conhecer todos os medicamentos e plano de ação utilizados para a sua asma e certificar-se, com o apoio do seu médico, de que cumprem as normas, que devem ser verificadas no início de cada ano.

Treino respiratório - Saber respirar!

Muitos doentes têm-se interessado por medidas não farmacológicas para melhorar o controlo da asma, em particular através de exercícios respiratórios. A evidência do benefício dos exercícios respiratórios ainda é controversa, mas parece globalmente ter um papel adicional ao tratamento farmacológico.

Os exercícios respiratórios podem ser divididos em 3 grupos: (1) exercícios cujo objetivo é alterar o padrão respiratório, ou seja de treino respiratório; (2) treino muscular respiratório com o intuito de aumentar a força e/ou resistência dos músculos respiratórios e (3) exercícios de treino músculo-esquelético que têm como objetivo melhorar a postura e a flexibilidade da caixa torácica.

O objetivo do treino respiratório é melhorar o padrão respiratório, geralmente adotando uma frequência respiratória mais lenta com uma expiração mais longa. De forma global aconselha-se, na respiração em repouso, utilizar uma respiração de predomínio abdominal, em vez de a caixa torácica superior e os músculos acessórios; para além disso deve-se preferir uma respiração nasal em vez da respiração com predomínio oral. Nestes exercícios inclui-se também o uso do Yoga. Estes exercícios devem ser efetuados por alguém treinado e especializado e podem representar um benefício nos doentes com sintomas ou alteração da sua qualidade de vida apesar do tratamento de rotina, contudo não podem substituir o tratamento farmacológico da sua asma.



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.