

AR POR FAVOR

O QUE É A ASMA?

A palavra asma deriva do grego e significa "respiração difícil".

É uma doença crónica que afecta o aparelho respiratório e produz-se quando os músculos dos brônquios e dos bronquíolos se contraem, diminuindo o diâmetro do tubo por onde passa o ar. A asma produz um tipo especial de inflamação da mucosa dos brônquios e a segregação de muco vai estreitando ainda mais o diâmetro, diminuindo a quantidade de ar que chega aos pulmões. A inflamação das vias respiratórias torna-as hipersensíveis a muitas irritações. Uma crise asmática pode ter origem em estímulos muito diversos:



- a) **Reacção alérgica motivada por certas substancias inaladas ao respirar**, (pólen, bolores, pó de casa, pelo de cães, gatos, cavalos, coelhos ou outros animais, cosméticos, perfumes);
- b) **Ingeridas na alimentação**, (nozes, amêndoa, trigo, mariscos, chocolates, ovos, leite);
- c) **Absorvidas em medicamentos** (aspirina, antibióticos, ...)

Figura 2 - As paredes musculares dos brônquios e dos bronquíolos contraem - se durante uma crise asmática. Com a inflamação e uma maior segregação de muco, o estreitamento agrava-se e reduz ainda mais a quantidade de ar que sai e entra dos pulmões. Os broncodilatadores "abrem" a via para que o ar passe com maior facilidade.

Principais Sintomas:

- **Dispneia** (dificuldade em respirar);
- **Tosse** (geralmente nocturna);
- **Sibilos** (ruído ao respirar).

Diagnóstico: Só através de exames médicos.



A asma e o exercício físico

Durante muito tempo existiu a ideia de que as pessoas com asma não deveriam praticar exercício, o que é errado. Tudo depende da intensidade do esforço e das condições em que for realizado. O exercício físico deixou de ser um indutor de asma para se transformar num bom tratamento que melhora a qualidade de vida. Estudos científicos mostram que o nível de **condição física dos asmáticos é menor que o da população sem asma e da mesma idade**. Quanto pior for a condição física, menos vontade temos para fazer exercício e quanto menos exercício se faz, pior fica a condição física. Daí resulta um cansaço para as tarefas da vida diária, que é mais devido à má condição física do que à asma.

A criança asmática deve participar num programa controlado de exercícios, sempre sob vigilância médica. A natação, a ginástica e outros desportos, não só melhoram a condição física, como também ajudam a recuperar a autoconfiança e aptidão para superar a sua incapacidade.

Actividades físicas favoráveis no combate à asma:

Qualquer exercício que se realize a uma intensidade moderada (60 a 75% da frequência cardíaca máxima), com uma ligeira humidade e em condições que permitam aquecer o ar se estiver frio. O ar quente e húmido, funciona como condição ambiental de redução dos ataques de asma durante a prática de exercício físico. A natação é a actividade física preferencial.

10 vantagens de praticar exercício físico regularmente

- 1 - Melhora a musculatura respiratória, pelo que a respiração faz-se mais eficaz e profundamente.
- 2 - Produz uma certa broncodilatação pois durante o exercício dá-se a libertação de adrenalina que dilata os brônquios e aumenta a quantidade de ar nos pulmões.
- 3 - Aumenta a quantidade de glóbulos vermelhos presentes no sangue.
- 4 - Estimula o sistema imunitário, diminuindo o risco de sofrer infecções e reacções alérgicas.
- 5 - Melhora a condição física em geral.
- 6 - Aumenta a tolerância ao esforço e permite melhorar o rendimento físico.
- 7 - Ajuda a controlar as crises de asma.
- 8 - Diminui a necessidade de medicação.
- 9 - Aumenta a auto-estima.
- 10 - Torna-te mentalmente mais forte.

Actividades físicas a evitar (indutoras de asma):

Exercícios que se realizam com intensidades elevadas (corridas curtas, sprints, séries de velocidade) em ambientes muito secos, atmosferas muito contaminadas ou em temperaturas muito baixas.

Ao fazer-se esforços intensos tende-se a respirar pela boca e o ar não pode ser previamente aquecido e humedecido pelo nariz, o que favorece o fechamento dos brônquios podendo provocar uma crise de asma. No entanto, este género de actividades provoca a libertação de adrenalina, que dilata os brônquios e aumenta o volume de ar nos pulmões.

Desporto e asma

A asma de esforço afecta 20 por cento dos atletas de alta competição e cerca de um em cada seis participantes nos Jogos Olímpicos, segundo a Academia Americana de Alergia, Asma & Imunologia. Entre os desportistas, a asma é uma doença comum. Há grandes atletas que ganharam medalhas olímpicas com um diagnóstico de asma.

A presença de desportistas asmáticos nos jogos olímpicos é cada vez maior. Nos Jogos Olímpicos de Los Angeles de 1984, 11% dos desportistas americanos sofria de asma, 61% dos desportistas asmáticos obteve uma medalha.

Asma de esforço ou asma induzida pelo exercício.

Dificuldade em respirar durante 5 a 20 minutos após iniciarmos o exercício. Apresenta os sintomas de tosse, dispneia, sibilos e dores no peito e tende a aparecer quando se treina a baixas temperaturas ou em sessões de grande intensidade.

A asma provocada pelo exercício pode ser evitada cumprindo a medicação prescrita pelo médico antes de iniciar uma actividade fatigante.

Rosa Mota, uma asmática campeã

A respiração do ar frio e seco pela boca está mais associada à asma de esforço, devido ao efeito de aquecimento e humidade do ar exercido pelas fossas nasais.

É IMPORTANTE

- Aprender a respirar pelo nariz. As fossas nasais conseguem aquecer o ar que respiramos, dão-lhe uma certa humidade e actuam como filtro de algumas partículas prejudiciais a quem sofre de asma.
- Controlar a respiração, pode ajudar a prevenir e a suavizar uma crise de asma.
- Ao princípio é sempre difícil fazer actividades de resistência e as pessoas asmáticas tentam aproveitar ao máximo o tempo para treinar antes de uma crise. Para evitá-la, descansa dois ou três minutos e recomeça, se voltares a sentir que vem aí um ataque, pára outra vez e recupera antes de continuar. **Com o tempo conseguirás fazer exercícios de longa duração sem sofrer qualquer crise.**

Professor: Pedro Coelho

Setembro 2010

Fontes:

[Revista SportLife , nº8 setembro 2008 - Texto Yolanda Vásquez Mazariego / M^a José Piñero Acin](#)

www.atletismo.no.sapo.pt

www.coursejournal_medicina.blogs.sapo.pt

www.imnunoalergologia.com

www.jpn.icicom.up.pt

www.medicosdePortugal.saude.sapo.pt

www.tribunamedicapress.pt