

Mais fôlego e autoestima

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/02/2011

Estudo relaciona a prática de atividades físicas à redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida de pessoas com asma e recebe menção honrosa no Prêmio de Incentivo em C&T para o SUS .

Por Mônica Pileggi - Agência FAPESP O estudo Efeito do treinamento aeróbico sobre a morbidade psicossocial e sintomas em pacientes com asma: um estudo clínico aleatorizado, realizado por Felipe Augusto Rodrigues Mendes, doutorando da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) com Bolsa da FAPESP, recebeu menção honrosa na categoria Trabalho Publicado na edição 2010 do Prêmio de Incentivo em Ciência e Tecnologia para o Sistema Único de Saúde (SUS). Desde 2002, a iniciativa do Ministério da Saúde distingue trabalhos divididos em cinco categorias: Tese de Doutorado, Dissertação de Mestrado, Trabalho Científico Publicado, Monografia de Especialização ou Residência e Incorporação de Conhecimentos Científicos no SUS. Os temas abordados devem estar focados no desenvolvimento das políticas públicas de saúde no Brasil. O objetivo do trabalho de Mendes, fruto do mestrado "Efeito do treinamento aeróbico sobre a morbidade psicossocial e sintomas em pacientes com asma: um estudo clínico aleatorizado", era descobrir que benefícios as atividades físicas poderiam proporcionar aos pacientes asmáticos. "Somos o oitavo país com o maior número de ocorrências de asma no mundo. As causas dessa inflamação nos pulmões estão associadas a fatores genéticos e ambientais", disse Mendes à Agência FAPESP. "Os resultados do estudo mostram que os pacientes que realizaram atividade física tiveram uma redução de 66% nos sintomas de asma quando o exercício foi praticado de forma moderada e isso mostra que o exercício físico pode ser um aliado no controle da doença", indicou. De acordo com o orientador do trabalho, Celso Fernandes de Carvalho, professor de Fisioterapia Respiratória do Curso de Fisioterapia da FMUSP, o paciente asmático mais ansioso e deprimido abandona o uso da medicação prescrita pelo médico mais facilmente. "Ele é o que mais custa para o Sistema Único de Saúde", disse. O estudo integrou o Projeto Temático "Mecanismos de inflamação pulmonar na asma: estudos clínicos e experimentais", coordenado por Milton de Arruda Martins da FMUSP. O trabalho de Mendes analisou 101 pessoas com idade média de 35 anos. "Setenta por cento eram mulheres, mas isso é uma característica da doença. Quando o indivíduo é jovem, a asma é predominante em meninos, em adultos ocorre o inverso", explicou Carvalho. Do total, Mendes e colegas dividiram os participantes em dois grupos: um que não fazia exercício físico e outro que praticava exercícios aeróbicos duas vezes por semana, como a caminhada. Após três meses de treinamento físico de intensidade moderada a intensa e medicação controlada, o grupo observou uma melhora significativa não só nos sintomas da asma, como na qualidade de vida pacientes. De acordo com Carvalho, os pacientes que apresentavam sintomas a cada dois dias, totalizando 15 dias com sintomas por mês, passaram a ter entre um e dois dias de sintomas da doença por semana, somando seis no mês. Menos inflamação Outra boa notícia foi a melhora no convívio social. Com a asma controlada e a capacidade de realização das atividades diárias, os cientistas observaram que a prática de exercícios reduziu significativamente o quadro de depressão e ansiedade nos pacientes. "Devido ao fato de os pacientes não saberem quando ocorrerá a próxima crise, os pacientes asmáticos são mais ansiosos e depressivos do que a população sem asma", afirmou Mendes. Segundo ele, o próximo passo é tentar descobrir o mecanismo de ação da

atividade aeróbica na redução da inflamação pulmonar. Esse é um dos temas que vem trabalhando na sua tese. O artigo *Effects of Aerobic Training on Psychosocial Morbidity and Symptoms in Patients With Asthma* (doi:10.1378/chest.09-2389), de Felipe A. R. Mendes e outros, pode ser lido por assinantes da Chest em www.chestpubs.org. Esta notícia foi acessada em 08/02/2011 no sítio da Agência FAPESP. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.