



## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PULMONAR: TODOS PODEM USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS



“Mens sana in corpore sano” (uma mente sã em um corpo são), famosa frase de origem latina difundida pelo antigo filósofo Juvenal, demonstra que a humanidade já está ciente dos benefícios da atividade física desde os primórdios dos tempos. Motivos para abandonar o sedentarismo não faltam e aqui está mais um incentivo: se exercitar contribui também para a saúde do pulmão. Inclusive, é benéfico para portadores de doenças pulmonares crônicas, como a asma, que podem investir na prática esportiva, sob a orientação de um pneumologista.

Começar ou manter uma rotina de exercícios traz uma série de vantagens para o organismo. No caso do pulmão, estudos apontam uma diminuição da resposta inflamatória, fortalecimento da musculatura torácica, melhora progressiva do desempenho e redução da dispneia (falta de ar).

### O QUE ACONTECE NO NOSSO ORGANISMO QUANDO PRATICAMOS UMA ATIVIDADE FÍSICA?

Os exercícios físicos submetem todo o nosso organismo a um trabalho intenso. “A principal função pulmonar é levar o oxigênio para os músculos recrutados na atividade e retirar o excesso de gás carbônico produzido. Durante o esforço, há uma exigência de maior ventilação por conta da elevação de gás carbônico. Para suprir essa necessidade, aumentamos o volume e a frequência da respiração”, explica o dr. André Luis Pereira de Albuquerque, presidente da Subcomissão de Exercício e Atividade Física da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia (SPPT).

“Na maioria dos casos, o pulmão de pessoas saudáveis executa esse trabalho sem apresentar dificuldades, inclusive em atividades de grande impacto. Quando o indivíduo encontra alguma limitação, como chiado no peito ou excessiva falta de fôlego, é imprescindível que ele consulte um médico especialista para descartar a possibilidade de doença respiratória”, salienta o pneumologista.

### PACIENTES COM ASMA PODEM PRATICAR EXERCÍCIOS?

“Sim, desde que tomem alguns cuidados. Pacientes asmáticos não diagnosticados ou não tratados adequadamente podem encontrar na atividade física um fator desencadeante de crise”, alerta o dr. Albuquerque.

Provas de que a asma, desde que bem controlada, não impõe limites ao exercício físico são os atletas de elite que, além de conviver bem com a doença no decorrer de suas trajetórias no esporte, ganharam diversos títulos e prêmios. Entre eles, estão as maratonistas Jackie Joyner-Kersey e Paula Radcliffe, o judoca Aurélio Miguel, o jogador de futebol Paul Scholes e os nadadores Fernando Scherer e Amy Van Dyken.

“Embora as orientações possam variar de acordo com o quadro clínico do paciente asmático, de um modo geral, esses indivíduos devem beber muita água, evitar praticar exercícios em locais muito poluídos ou sob temperaturas baixas, além de fazer sempre um aquecimento. Mas vale ressaltar que somente o médico pneumologista pode receitar o melhor tratamento medicamentoso e indicar os cuidados adequados complementares”, diz o médico.



#### COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Rua Cotoxó, 303, conj. 81-82, São Paulo, SP, CEP 05021-000

\*Distribuição Acontece Comunicação e Notícias