

Asma e o Desporto

A Asma não é uma barreira para a prática desportiva. Muitos asmáticos têm sido desportistas olímpicos de sucesso. Muitos pais e docentes pensam que a asma é sinónimo de invalidez e que o jovem não pode fazer esforços nem praticar desportos.

A grande maioria dos asmáticos pode realizar qualquer tipo de actividade física com o controlo adequado. A prática desportiva pode ser parte importante do tratamento da asma e, inclusive, contribuir para o controlo da mesma.

Que fazer para não surgir uma crise durante o exercício

Medidas Preventivas:

- Desobstruir as fossas nasais antes de iniciar o exercício.
- Fazer aquecimento físico prévio.
- Evitar refeições pesadas antes do exercício.
- Levar a medicação em S.O.S.
- Tomar a medicação preventiva segundo a indicação 15 a 20 minutos antes do exercício.

O professor de educação física ou treinador deverão saber

- o seu educando tem asma brônquica.
- Reconhecer os sintomas das crises de asma.
- Interromper a actividade física logo que surjam os primeiros sintomas

O que fazer em caso de uma *crise asmática* durante a prática de exercício físico

1. Ao começar com a sensação de falta de ar, tosse, sibilos ou sensação de opressão torácica, suspender o exercício físico.
2. Administrar o broncodilatador prescrito, podendo repetir ao fim de 20 a 30 minutos.
3. Tentar relaxar adoptando uma posição que facilite a respiração.
4. Se os sintomas são leves, continuar a caminhar, fazendo exercícios de expiração controlada.
5. No caso de sintomas mais intensos:
 - Tentar acalmar-se.
 - Sentar-se.
 - Colocar os cotovelos sobre os joelhos.
 - Efectuar a técnica de expiração controlada que consiste em fazer respirações curtas e superficiais com a boca meio fechada, prolongando-as cada vez mais à medida que vão desaparecendo os sintomas.
 - Caso os sintomas persistam ou se agravem, deve dirigir-se ao Hospital.

A asma não é uma barreira para a prática desportiva

A prática desportiva melhora:

- A mecânica respiratória. A mobilidade articular
- A rigidez torácica (comum no doente asmático)
- A auto-estima e a qualidade e Vida.

Perguntas Frequentes

Clique para expandir a resposta.