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 fìsica 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

- Ao começar com a sensação de falta de ar, tosse, sibilos ou sensação de opressão torácica, suspender o exercício físico.
- Administrar o broncodilatador prescrito, podendo repetir ao fim de 20 a 30 minutos.
- Tentar relaxar adoptando uma posição que facilite a respiração.

- Se os sintomas são leves, continuar a caminhar, fazendo exercícios de expiração controlada.
- 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.

O que é a asma de exercício ou esforço?
Pode verificar-se um ataque agudo de asma em alguns doentes, quando estes praticam exercícios ou esforços físicos superiores à sua capacidade por mais de cinco minutos.

A asma provocada pelo exercício é evitável, cumprindo a medicação prescrita pelo médico antes de iniciar uma actividade fatigante.

Os exercícios respiratórios são úteis?
A apreciação dos efeitos a longo prazo dos exercícios respiratórios não revelou qualquer alteração notável da função respiratória. Contudo, os benefícios de um programa geral de exercícios incluindo os respiratórios – podem melhorar a saúde física e o bem estar psicológico.

Uma criança asmática pode praticar actividades físicas?

A criança asmática deve ser encorajada a participar num programa controlado, de exercícios. A natação, a ginástica rítmica e outros desportos, não só melhoram as condições físicas, como também ajudam o doente a recuperar a auto-confiança e aptidão para superar a sua incapacidade. Um programa deste tipo deve processar-se, obviamente, sob orientação médica.

Um adulto asmático pode praticar actividades físicas, como desportos?

Tal como a criança deve ser encorajada a seguir um programa controlado, de exercícios sob orientação médica, assim deve acontecer em relação ao adulto. Contudo os doentes devem evitar a fadiga, que lhes seja provocada por esforços físicos, preocupações ou falta de sono.