

Prática regular de exercícios físicos traz piora para asmáticos?

A prática de exercícios físicos regulares em pacientes asmáticos não resulta em piora funcional ou maior número de dias com sibilância; por outro lado há melhora do condicionamento cardiopulmonar. A prática de exercícios físicos não é contraindicada em pacientes asmáticos. Esta revisão sistemática teve ampla estratégia de busca na literatura e foi atualizada em 2005. Os artigos encontrados, no entanto, tinham na maioria poucos participantes e avaliaram desfechos substitutos. Outra limitação dos estudos foi seu curto período de intervenção e seguimento (até 4 meses). Um único estudo avaliou dias com sintomas, encontrando uma redução entre aqueles que se exercitaram, mas o pequeno número de participantes pode ter impedido um adequado poder para demonstrar diferenças estatisticamente significativas. São necessários estudos com maior número de participantes, com seguimento mais longo e que avaliem desfechos clínicos, qualidade de vida, dias afastados do trabalho ou escola, ou mesmo desfechos substitutos como necessidade de uso de broncodilatadores e dias com sintomas. Até lá, esta é a melhor evidência quanto à segurança da prática de atividade física regular em pacientes com asma e quanto aos benefícios no condicionamento cardiopulmonar.