



Dois em cada cinco adultos com artrite reumatóide são fisicamente inativos

Iniciativas para reverter este quadro precisam suprir a falta de motivação para se [exercitar](#), bem como promover os benefícios da atividade física

Um [novo](#) estudo – The Public Health Impact of Risk Factors for Physical Inactivity in Adults with Rheumatoid Arthritis – publicado no Arthritis Care & Research descobriu que dois em cada cinco adultos com artrite reumatoide são inativos, ou seja, não praticam exercícios físicos.

A artrite reumatoide é uma doença crônica autoimune caracterizada pela inflamação articular sistêmica, que pode danificar articulações, prejudicar a função motora e causar incapacidade significativa. “Até o início dos anos 80, os reumatologistas recomendavam medicação e descanso para os que eram diagnosticados com a doença. No entanto, as evidências médicas atuais sugerem que a prática regular e moderada de [exercícios](#) físicos pelos pacientes artríticos mantém a flexibilidade das articulações, melhora o equilíbrio, fortalece os músculos e reduz as dores”, afirma o reumatologista Sérgio Bontempi Lanzotti, diretor do Iredo, Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares.

Embora já existam muitas evidências dos benefícios da [atividade física](#) para o tratamento da artrite, os pacientes com a doença, geralmente, não são fisicamente ativos. E os médicos que atendem a estes pacientes, muitas vezes, são omissos diante deste quadro e não incentivam a atividade física regular de seus pacientes.

Segundo o autor do estudo, Jungwha Lee, professor assistente do Departamento de Medicina Preventiva Medicina da Northwestern University Feinberg School of Medicine, em Chicago, Illinois, “sua pesquisa tem como objetivo ampliar a compreensão dos fatores de risco associados com a inatividade entre os adultos com artrite reumatoide, visando incentivar intervenções clínicas que promovam a participação do paciente em atividades físicas.”

Para isto, Lee e sua equipe analisaram dados de 176 pacientes com artrite reumatoide, com 18 anos ou mais, inscritos num estudo randomizado para avaliar a eficácia da intervenção médica, visando promover a atividade física. Os resultados revelaram que:

- 42% dos pacientes com artrite reumatoide eram inativos;
- 53% dos participantes do estudo disseram não ter motivação para realizar atividades físicas;
- 49% não tinham informações relevantes sobre os benefícios da atividade física.

“A inatividade física entre os pacientes com artrite reumatoide é um problema de saúde pública. Os

resultados da pesquisa sugerem que iniciativas para reverter este quadro precisam suprir a falta de motivação para se exercitar, bem como promover os benefícios da atividade física para reduzir a prevalência de inatividade em pacientes com artrite”, explica o reumatologista.

Fonte: [Melhor Amiga](#)

Digo e repito, se a gente ParAR a AR nos Para pra sempre!!!!

[Read More](#)
