



REUMATONEWS

Atividade física é remédio para quem tem doenças reumáticas

Especialista conta como os exercícios fazem diferença no tratamento de condições como artrose e artrite – e a frequência ideal nos treinos

 www.artritereumatoide.blog.br

Atividade física é remédio para quem tem doenças reumáticas

As [doenças reumáticas](#) causam, em sua grande maioria, sintomas como dor, rigidez articular, fadiga e até deformidades permanentes nas juntas. Nesse contexto, vários estudos têm demonstrado que os pacientes apresentam uma redução expressiva dos níveis de [atividade física](#) quando comparados com a população geral.

Por exemplo: menos de 50% dos pacientes com [artrite reumatoide](#) e espondilite anquilosante alcançam o mínimo de atividade física necessária para a promoção da sua saúde.

Há alguns anos, acreditava-se que a prática de exercícios pioraria o processo inflamatório e o desgaste das articulações. Os pacientes eram orientados a ficar de repouso. Com o avanço das pesquisas, essa ideia caiu por terra. Pelo contrário, a atividade física melhora os sintomas, especialmente [a dor e a incapacidade funcional](#).

Vivenciamos progressos no diagnóstico e no tratamento medicamentoso das doenças reumáticas. Hoje contamos com terapias biológicas ([anticorpos monoclonais](#)) que se mostram eficazes no controle de problemas autoimunes como a artrite reumatoide. Contudo, as medicações não são o suficiente para amenizar o impacto negativo na qualidade de vida.

Daí a importância dos tratamentos não medicamentosos, fundamentalmente a prática de [exercícios físicos](#). Ela é um dos pilares na abordagem de todas as doenças reumáticas crônicas, as degenerativas (artrose) e as inflamatórias autoimunes (espondilite, artrite reumatoide...).

Assim que se faz o diagnóstico da doença e o planejamento terapêutico, deve-se traçar um programa de atividade física para reverter a perda do condicionamento físico e melhorar a capacidade funcional. Pesquisas indicam que os exercícios têm efeitos anti-inflamatórios, metabólicos e hormonais, o que torna essa intervenção tão potente quanto os medicamentos no controle das doenças reumáticas.

Isso já é contemplado nas recomendações das sociedades internacionais e nacionais de reumatologia. No entanto, até pouco tempo atrás não estava bem esclarecido se as orientações de atividade física destinadas à população geral também eram seguras e eficazes para pessoas com doenças reumáticas.

Com base nos estudos com artrite reumatoide, osteoartrite, espondilite e outras condições, o [Colégio Europeu de Reumatologia \(EULAR\) publicou, em 2018](#), diretrizes para a prescrição de atividade física e exercícios a esses pacientes.

A principal recomendação é que eles podem e devem ser estimulados a se exercitar como o restante da população, ou seja, preconizamos atividades de intensidade moderada pelo menos por 30 minutos por dia cinco vezes por semana ou atividades intensas três vezes por semana.

Quanto a treinos e modalidades específicas, a prescrição deve seguir as mesmas recomendações para os indivíduos sem doença reumática, considerando seu condicionamento, força muscular, flexibilidade e aptidão neuromotora.

Entre os trabalhos usados na publicação europeia, há o [nosso estudo com 70 pacientes com espondilite anquilosante](#) que realizavam exercícios aeróbios três vezes por semana por 60 minutos e que apresentaram melhora do condicionamento ao final de três meses.

Uma das principais limitações para a prática da atividade física e seus efeitos terapêuticos é a dificuldade de os pacientes aderirem a um programa regular de exercícios. Soma-se a isso o desconhecimento de muitos profissionais de saúde de que exercícios são seguros, eficazes e economicamente acessíveis aos pacientes reumáticos.

Precisamos conscientizar a sociedade, portanto, de que, mesmo num cenário de avanços médicos e tecnológicos, os exercícios possuem papel fundamental no controle das doenças reumáticas crônicas e na qualidade de vida de quem convive com elas.

Fonte: [Saúde Abril](#).
[Read More](#)
