

Artigo de Revisão

Revision Article

Paula Pamplona¹
Luísa Morais²

Treino de exercício na doença pulmonar crónica

Exercise training in chronic pulmonary disease

Recebido para publicação/received for publication: 06.07.20

Aceite para publicação/accepted for publication: 06.09.08

Resumo

O treino de exercício tornou-se a pedra basilar dos programas de reabilitação respiratória. Desde os anos 90, está comprovada a sua eficácia na melhoria da capacidade para o exercício e qualidade de vida. As normas actuais recomendam exercício contínuo de alta intensidade dos membros inferiores, como a modalidade de exercício mais eficaz (evidência A); no entanto, para alguns doentes é por vezes difícil iniciar este tipo de programa, dada a limitação por dispneia ou fadiga dos membros inferiores. Nos últimos anos, têm-se dado especial relevância à integração de outras modalidades de exercício (contínuo *versus* intervalado, aeróbico *versus* força, inclusão ou não de treino dos músculos respiratórios). Os autores revêem a actual literatura sobre treino de exercício na doença respiratória crónica, certos de que a dispneia e a inactividade condicionam um ciclo vicioso que pode ser revertido pelo treino de exercício, planeado individualmente e de forma exacta.

Rev Port Pneumol 2007; XIII (1): 101-128

Palavras-chave: Treino de exercício, treino aeróbico, treino de força, reabilitação respiratória.

Abstract

Exercise training has become a cornerstone of Pulmonary Rehabilitation. Since the nineties, the effectiveness in clinically relevant improvements in exercise capacity and health-related quality of life has been proved. Current guidelines (Evidence A) recommend high intensity continuous exercise for lower extremities as the most effective exercise modality, however, for some patients it is often difficult to initiate such an exercise programme due to the limitation of dyspnoea or leg fatigue.

In recent years, special relevance has been given to the integration of other modalities of exercise (continuous versus interval, aerobic versus strength, inclusion or not of respiratory muscle training). The authors carry out a review of the current literature concerning exercise training in chronic pulmonary disease and this highlights the role of tailored exercise to break the vicious cycle of dyspnoea and inactivity.

Rev Port Pneumol 2007; XIII (1): 101-128

Key-words: Exercise training, aerobic training, strength training, pulmonary rehabilitation.

¹ Assistente graduada de Pneumologia

² Fisioterapeuta

Hospital Pulido Valente, Unidade de Readaptação Funcional Respiratória
Directora de Serviço: Dr.ª Clarice Santos
Alameda das Linhas de Torres, 117
1769-001 Lisboa

Introdução

A reabilitação respiratória beneficia todos os doentes com doença respiratória que têm o seu dia-a-dia afectado pela dispneia crónica. A grande maioria desses doentes têm doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), mas outras patologias causadoras de dispneia, como asma, bronquiectasias, fibrose quística, doenças do interstício, deformidades da caixa torácica e doenças neuromusculares poderão também beneficiar^{1,2,3,4,5}.

Independentemente do tipo de doença respiratória crónica, os doentes desenvolvem morbilidades secundárias às incapacidades dos músculos periféricos, cardíacas, nutricionais, psicológicas e ainda às dificuldades em desenvolver estratégias para lidar com a doença. Assim, a reabilitação respiratória poderá ser parte importante no tratamento dos doentes cujos sintomas respiratórios estão associados a diminuição da capacidade funcional e da qualidade de vida³. Contudo, apenas alguns estudos publicados evidenciam benefícios da reabilitação respiratória em doentes não DPOC idênticos aos obtidos nos doentes DPOC^{6,7,8,9, 10}.

A dispneia e a incapacidade para o exercício têm sido estudadas como factores de risco de mortalidade na DPOC^{11,12}. Recentemente, Celli *et al*¹³ publicaram um estudo em que são identificados quatro factores principais de risco de mortalidade. Para além do nível de obstrução (**O** – quantificado pelo FEV₁¹⁴), foram significativos o índice de massa corporal (**B**)¹⁵, o índice de dispneia (**D** – quantificado pela *modified Medical Research Council*¹⁶ e a capacidade para o exercício (**E** – avaliada através da melhor de duas provas de marcha, executadas pelo menos com 30 minu-

tos de intervalo¹⁷). A sobrevida de 625 doentes com DOPC, durante seis anos, permitiu-lhes validar um índice multidimensional (BODE) com maior valor preditivo do que a análise isolada de FEV₁, que apesar da sua importância no estadiamento da DPOC não reflecte as manifestações sistémicas desta doença.

Apesar de a reabilitação respiratória não proporcionar melhoria funcional respiratória nítida, beneficia várias **áreas de interesse do doente**, nomeadamente a dispneia, a capacidade para o exercício, o estado de saúde e a utilização dos serviços de saúde, porque interfere com as alterações decorrentes da doença crónica, nomeadamente o descondicionamento cardíaco, a disfunção muscular periférica, a redução da massa corporal total e massa magra, a ansiedade e as estratégias de *coping* reduzidas².

Conceitos

As múltiplas tentativas de definição de **condição física** têm-se mostrado insuficientes. A sua associação e identificação com o conceito de saúde é inquestionável, já que é impossível obter um bom nível de condição física com um estado de saúde geral deficiente, sendo também insuficiente tentar melhorar o bem-estar geral num indivíduo cuja condição física é reduzida.

É muito difícil dissociar estes dois aspectos fundamentais no bem estar geral – condição física e saúde. Genericamente, de acordo com a perspectiva global, a condição física caracteriza as potencialidades de resposta e integração, no âmbito biomotor, face ao seu envolvimento biossocial¹⁸. A Organização Mundial de Saúde¹⁹ define condição física, de forma mais restrita, como a capacidade para realizar de forma

Apenas alguns estudos publicados evidenciam benefícios da reabilitação respiratória em doentes não DPOC idênticos aos obtidos nos doentes DPOC

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4214477>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4214477>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)