

Exercícios de alta intensidade podem melhorar aspectos cardiovasculares na artrite

reumatoide A artrite reumatóide é uma doença altamente debilitante, não apenas pela dor incapacitante, resultando redução da capacidade motora e de locomoção, mas também pelo aumento dos riscos de doenças cardiovasculares. Exercícios físicos

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

reumatoide

A artrite reumatóide é uma doença altamente debilitante, não apenas pela dor incapacitante, resultando redução da capacidade motora e de locomoção, mas também pelo aumento dos riscos de doenças cardiovasculares. Exercícios físicos de alta intensidade, ao contrário do que se imaginava, podem fazer muito bem aos pacientes com essa doença.

A artrite reumatóide (AR) é uma doença crônica, que provoca inflamação nas articulações, tornando-as rígidas e dolorosas. Além disso, levam à fraqueza e consequente perda de movimentação corporal, altamente debilitante. Muitos estudos demonstram fatores genéticos, assim como outras patologias associadas ao aparecimento dessa doença. Por outro lado, essa doença também pode ser fator desencadeante de outros problemas de saúde, como os de origem cardiovascular, visto que os pacientes com AR têm elevação dos riscos de doenças com essa origem. Em relação à sua incidência, mulheres são três vezes mais acometidas pela artrite que homens, afetando cerca de 1% da população, geralmente adultos. Infelizmente, ainda não há tratamento para essa doença, mas

sim métodos e tratamentos paliativos, que podem retardar sua evolução. Até onde se sabe, os exercícios físicos de intensidade moderada eram plenamente aconselháveis para os pacientes com artrite, ao passo que os de intensidade intensa eram contraindicados. Entretanto, pesquisadores da Noruega mostraram que os exercícios de alta intensidade, como spinning, são os melhores para o aumento da capacidade cardíaca, assim como melhora de aspectos cardiovasculares. No estudo, foram recrutadas mulheres com artrite reumatoide para um estudo de 10 semanas com treinamento com intervalos de alta intensidade e foram avaliados diversos parâmetros cardiovasculares. Os resultados foram ótimos, com redução da circunferência abdominal, gordura corpórea, bem como o aumento da massa muscular nas pacientes submetidas ao exercício intenso durante as 10 semanas. Além disso, o exercício intenso não ocasionou aumento significativo da dor nessas pacientes nem interferência na morbidade. Esse estudo foi limitado a um número pequeno de pessoas, assim, mais estudos devem ser realizados, para que os dados mostrados sejam corroborados. Mas, de qualquer forma, é uma esperança para os pacientes que sofrem com as dores e a debilitação provocada pela artrite reumatóide.

Referência: Sandstad 3, Stensvold D, Hoff M, Nes BM, Arbo 1, Bye A. The effects of high intensity interval training in women with rheumatic disease: a pilot study. Eur J Appl Physiol. 2015, 115(10):2081-9.

(Alerta submetido em 31/08/2015 aceito em 01/09/2015)

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-de-alta-intensidade-podem-melhorar-aspectos-cardiovasculares-na-artrite · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.