

Doenças Respiratórias e Lesões nas Articulações

Introdução:

As doenças respiratórias acometem boa parte da população mundial, tanto em regiões frias e secas, como regiões com altos índices de poluição. O tabagismo também é um importante fator de risco, bem como a genética. Já as lesões articulares ocorrem quando há uma sobrecarga nas articulações, sendo mais frequente em atletas de alto nível, por conta da sobrecarga constante a qual estão submetidos. Neste trabalho serão abordadas informações gerais sobre esses dois problemas, as implicações que atividades físicas têm em ambos, seguido de uma sessão de 20 min cada um.

Informações:

Lesões Articulares:

Lesões articulares são aquelas que afetam as articulações, os ligamentos, meniscos, cartilagens, etc. O aconselhável nesse tipo de lesão é a imobilização do membro afetado e procura imediata de um médico especializado.

As lesões articulares podem ser divididas em 3 grandes grupos:

- Lesões periarticulares: São as entorses ou torções. Ocorrem quando o movimento articular é estendido, estirando os ligamentos e sem separação da superfície articular. Causam bastante dor e sangramento interno além de dificuldade de movimentação;
- Intra-articulares: Ocorrem quando há danos às estruturas intra-articulares, como os meniscos, que são as cartilagens que absorvem choques nos joelhos, ou as cartilagens articulares. As lesões nos meniscos, por exemplo, provocam imensa dor no joelho, que impossibilita a extensão e flexão total do membro, além de um possível derrame articular, que é o acúmulo de líquidos nas articulações;
- Pan-articulares: São as luxações, e ocorrem quando há separação da superfície articular e os ossos não mantêm mais contato entre si. Gera dor extrema no momento do impacto que pode ser amenizada com imobilização. Ocasionalmente também há incapacidade total de movimentação das articulações, devido à separação dos ossos.

Doenças Respiratórias:

Essas doenças são aquelas que afetam os órgãos do sistema respiratório, podendo ocasionar coriza, tosse, dor no peito, etc. A asma, por exemplo, é uma das doenças respiratórias mais comuns, enquanto o câncer de pulmão é o tipo de câncer que mais mata em todo o mundo.

Doenças desse tipo possuem diversas origens, por exemplo o tabagismo, que é o principal causador de câncer de pulmão. Dentre os sintomas dessa doença estão a tosse persistente, escarro com sangue, rouquidão e falta de ar e, em muitos casos, o óbito é inevitável.

Implicações e Cuidados Durante a Atividade Física:

Para qualquer tipo de atividade física é sempre indicado procurar a ajuda de um educador físico, tendo em vista que cada corpo é diferente e reage a exercícios de maneira única.

No caso das doenças respiratórias, é bastante indicado que o indivíduo realize atividades físicas com intensidade moderada, para melhorar aos poucos a capacidade pulmonar. Contudo alguns cuidados devem ser tomados, em especial não se exercitar em dias muito quentes ou muito secos, sempre evitando locais com pouca circulação de indivíduos, como trilhas, por exemplo. Tendo isso em mente, os exercícios mais indicados são os exercícios aeróbicos, em especial a corrida, a caminhada e a natação.

No caso das lesões articulares, é indicado não realizar atividades físicas durante um tempo e imobilizar o membro para evitar a piora da lesão, já que a maioria delas surgem justamente por causa do excesso durante os treinos. Entretanto, essa imobilização gera uma perda muscular acentuada, que deve ser corrigida posteriormente, quando o problema principal estiver resolvido. Quando isto for necessário, é aconselhável intercalar exercícios mais intensos com outros de menor sobrecarga. Vale ressaltar a importância do aquecimento antes de cada atividade e atentar-se a possíveis dores, que se torna crucial para evitar uma nova lesão.

Sessão de 20 min:

Doenças Respiratórias: Para este tipo de doença são recomendados exercícios aeróbicos. Será escolhida a natação como forma principal, variando o estilo com um intervalo de 1 min entre cada, para evitar sobrecarga do corpo:

- 5 min – Nado livre;
- 1 min – Descanso
- 4 min – Nado de peito;
- 1 min – Descanso
- 4 min – Nado livre;

- 1 min – Descanso;
- 4 min – Nado de peito.

Totalizando 20 minutos.

Lesões Articulares: O foco desta sessão será, com o tempo, recuperar os músculos próximos à articulação lesionada. Haverá alternância entre exercícios moderados e exercícios mais intensos (Neste caso, supomos que a lesão ocorreu no joelho, por isso o foco nos músculos da coxa e panturrilha):

- 5 min – Trote;
- 3 min – Afundo (Estende-se uma das pernas para trás, enquanto a outra flexiona o joelho, como visto nas aulas com o professor Daniel);
- 5 min – Corrida Moderada;
- 2 min – Agachamentos;
- 3 min – Elevação de panturrilha;
- 2 min – Trote;

Totalizando 20 minutos.

Histórico Familiar:

Dentre todos os integrantes do grupo, as doenças mais comuns foram as respiratórias, e não se constatou lesões articulares. Em geral, as doenças foram rinite, sinusite, bronquite e asma. As lesões realmente ocorrem menos proporcionalmente se comparadas as doenças respiratórias, logo o resultado final é esperado.

Conclusão:

Concluimos que existem diversos tipos de doenças respiratórias e três grandes grupos de lesões articulares. É importante ressaltar a importância dos cuidados durante a realização de exercícios físicos a fim de evitar lesões, bem como evitar o uso do cigarro e regiões muito poluídas como os grandes centros urbanos. Os exercícios são ótimos em diminuir os efeitos desses problemas, sempre tomando os cuidados necessários para que não se tornem prejudiciais ao corpo.

Referências:

Lesões Articulares:

MARQUES, R. “LESÕES ESPORTIVAS: UM ESTUDO COM ATLETAS DO BASQUETEBOL BAURUENSE” Rev. Bras. Cienc. Esporte, Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v31n3/v31n3a14.pdf>> Acesso em: 20/06/2019

TINUCCI, T. “LESÕES ARTICULARES” USP, Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/186433/mod_resource/content/1/Les%C3%B5es%20articulares.pptx> Acesso em: 25/06/2019

NICOLAU, R. “Excesso de exercício aumenta risco de lesões articulares e musculares” Minha Vida, Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/saude/materias/17497-excesso-de-exercicio-aumenta-risco-de-lesoes-articulares-e-musculares>> Acesso em: 25/06/2019

Doenças Respiratórias

MELDAU, D. “Doenças Respiratórias” InfoEscola, Disponível em: <<https://www.infoescola.com/doencas/doencas-respiratorias/>> Acesso em: 20/06/2019

“Exercícios mais indicados para quem tem complicações respiratórias” Minha Vida, Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/fitness/materias/13049-exercicios-mais-indicados-para-quem-tem-complicacoes-respiratorias>> Acesso em: 27/06/2019

“Asma: o que é, causas, sintomas, tratamento, diagnóstico e prevenção”, Ministério da Saúde, Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/asma>> Acesso em: 28/06/2019

“Tipos de câncer: Câncer de pulmão”, Instituto Nacional de Câncer, disponível em: <<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-pulmao>> Acesso em: 28/06/2019