

EVIDÊNCIAS PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM DOENÇAS CRÔNICAS: REVISÃO CRÍTICA

Jorge Eduardo Cortz Sernaglia¹

jorge.cortz123@outlook.com

Introdução: O exercício físico é fundamental na promoção da saúde e no manejo de doenças crônicas, com benefícios amplamente demonstrados. Neste contexto, torna-se essencial reconhecê-lo como intervenção terapêutica eficaz. **Objetivo:** Analisar criticamente o papel da prescrição de exercício físico como estratégia terapêutica em diferentes doenças crônicas. **Metodologia:** Realizou-se uma análise crítica de um artigo de revisão, considerando os principais achados, abordagens e evidências apresentadas sobre o tema. **Resultados:** No artigo de Pedersen e Saltin, (2015), é apresentada uma revisão que fornece evidências para a prescrição de exercício como terapia em 26 doenças, o que demonstra uma proposta abrangente, embora envolva múltiplas condições distintas. Os autores descrevem os efeitos do exercício em relação à fisiopatologia e aos sintomas das doenças, o que contribui para uma visão integrada, ainda que geral. Em doenças metabólicas e cardiovasculares, são descritos efeitos benéficos do exercício, sendo esta uma das áreas com evidências mais consolidadas, reforçando seu papel consistente na redução de fatores de risco e na melhora do prognóstico clínico. Na doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), há evidência de que o treinamento melhora a capacidade de exercício e a qualidade de vida relacionada à saúde, o que reforça a aplicabilidade clínica nessa condição. Em pacientes com asma, o treinamento físico mostrou melhora da aptidão cardiorrespiratória, medida pelo aumento do consumo máximo de oxigênio. Para pacientes com lombalgia, uma ampla variedade de atividades não supervisionadas pode ajudar a aliviar a dor, destacando a relevância de intervenções simples e de fácil acesso, que possam ser realizadas após orientação inicial de um profissional. Em transtornos como depressão, são descritos efeitos positivos do exercício, com evidência considerada modesta. Nos pacientes com câncer, o exercício pode reduzir a fadiga e melhorar a qualidade de vida, ainda que com variação entre os estudos. A revisão baseia-se principalmente em revisões sistemáticas e meta-análises, o que fortalece a base científica, mas também reúne estudos com diferentes características. **Considerações finais:** Considerando os achados, o exercício físico apresenta-se como uma intervenção com efeitos favoráveis em diferentes doenças crônicas, com resultados consistentes em diversas condições clínicas e variabilidade na força das evidências. O artigo sugere a necessidade de individualização do exercício, considerando tipo, intensidade e adaptação conforme cada condição clínica.

Palavras-chave: Exercício físico. Prescrição. Doenças crônicas.

Área temática: Outros temas relacionados à saúde.

Referência:

PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Exercise as Medicine - Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 25, n. s3, p. 1–72, 25 nov. 2015.