Data: 25-11-2021

Título: Uso de máscara no exercício físico prejudica ventilação e reduz tolerância ao esforço, segundo estudo

Pub: OBSERVADOR

Tipo: Internet

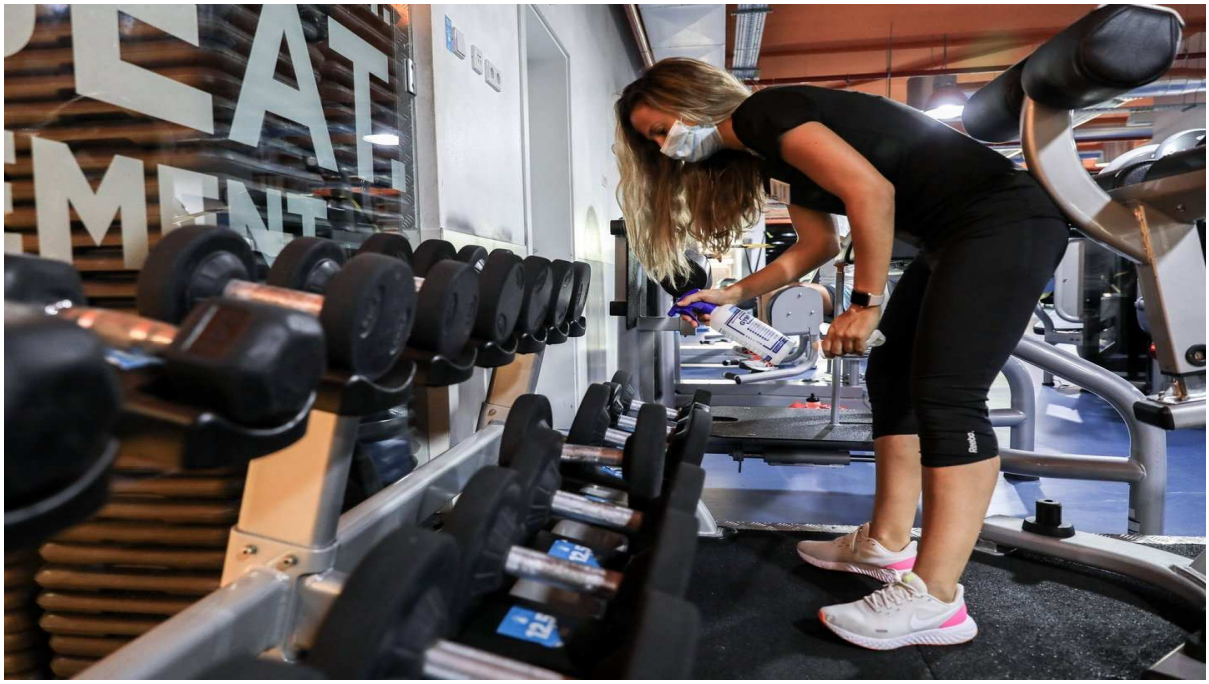
Secção: Nacional

# Uso de máscara no exercício físico prejudica ventilação e reduz tolerância ao esforço, segundo estudo

Um estudo da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa indica que a máscara cirúrgica prejudica a respiração durante a prática de exercício físico.

Agência Lusa Texto

25 nov 2021, 08:26



▲A frequência cardíaca e o quociente de trocas respiratórias não foram afetados pelo uso de máscaras
MIGUEL A. LOPES/LUSA

O uso de máscara durante o exercício contínuo, moderado a intenso, como andar de bicicleta na rua, prejudica a ventilação, reduz o consumo de oxigénio e encurta em 10% a tolerância de esforço até à exaustão, segundo um estudo divulgado esta quinta-feira.

O trabalho, desenvolvido por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, a que a Lusa teve acesso, concluiu que os **efeitos negativos** são **"particularmente pronunciados"** no **exercício de maior intensidade**.

ID: 7282138

"O uso de máscara cirúrgica é particularmente perturbadora no exercício severo, é menos perturbadora no exercício moderado e não afeta a fisiologia que foi quantificada em termos de repouso. Além de (...) encurtar aquilo que é a tolerância individual para a exaustão, verifica-se uma redução substancial no consumo de oxigénio e que esta redução se associa principalmente a uma redução ventilatória provocada pela máscara", explicou à Lusa o coordenador do estudo, Gonçalo Vilhena de Mendonça.

Segundo a investigação, **nem a frequência cardíaca nem o quociente de trocas respiratórias foram afetados** pelo uso de máscaras.

"Esta diminuição da capacidade física — os tais 10% de menor tolerância ao esforço — está mais relacionada com a perturbação da máscara do **ponto de vista ventilatório** e não tanto do **ponto de vista cardíaco ou metabólico**", acrescentou.

O investigador da Faculdade de Motricidade Humana explicou ainda que "o facto de a frequência cardíaca não ter sido alterada com o uso de máscara significa que não será o aparelho circulatório aquele que está mais afetado pela própria máscara".

"Como o parâmetro que permite saber qual a mistura de nutrientes usados durante o esforço (hidratos de carbono ou lípidos) não se alterou, conclui-se que, nem o aparelho circulatório, nem a componente metabólica parecem ser afetados pelo uso de máscara em exercício. Já a **componente ventilatória é muitíssimo afetada**", acrescentou.

Gonçalo Vilhena de Mendonça explicou ainda que, tal como demonstrado no estudo, "o ar que a pessoa inspira de cada vez que inala acaba por ser rarefeito, porque é um ar que fica aprisionado dentro da máscara e que, quando é reinalado, em vez de ter as proporções corretas de oxigénio e de dióxido de carbono, acaba por estar muito enriquecido em dióxido de carbono".

Além de **perturbar a tolerância máxima ao exercício** — a capacidade máxima que a pessoa tem de tolerar esforço intenso — o uso da máscara acaba ainda por aumentar a intensidade relativa do esforço moderado, que passa a ser praticado a um maior percentual da capacidade máxima individual.

A **investigação**, que mediu o impacto do uso de máscaras cirúrgicas no exercício constante de intensidade moderada a intensa, **envolveu 32 pessoas** (16 homens e 16 mulheres) saudáveis.

Os autores explicam que havia já "evidências parciais" de que o exercício feito com máscara facial reduz o limiar de dispneia (dificuldade respiratória) em pessoas com

ID: 7282138

patologia pulmonar e que isso pode ser causado pela reinalação de dióxido de carbono. Dizem ainda que, noutros estudos, já tinha ficado demonstrado que o uso de máscaras reduzia a ventilação.

Por isso, a **Organização Mundial da Saúde** (OMS) "**desaconselha a utilização de máscaras faciais durante o exercício intenso** pois podem reduzir a capacidade de ventilar confortavelmente", explicam.

Contudo, eram ainda desconhecidos os efeitos do uso de máscara facial na capacidade de exercício realizado a intensidades constantes ao longo do tempo, bem como a diferença entre o seu uso durante o exercício intenso vs moderado.

"Este é o primeiro estudo a explorar efeito máscara cirúrgica em contexto de exercício moderado e intenso praticado ao longo do tempo e com uma intensidade constante. Os estudos que existiam até agora apenas tinham verificado o impacto da máscara em reposta a uma prova de esforço", sublinhou o Gonçalo Vilhena de Mendonça, acrescentando outras duas novidades: foram também incluídas mulheres na amostra e foi quantificada a intensidade a que os participantes realizaram o exercício moderado, concluindo que com a máscara o exercício passa a ser intensificado".

ID: 7282138