

ANALISE DA EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS COMO TERAPIA PARA ASMA-REVISÃO DE LITERATURA

Ana Caroline da Silva Campos, Orientadora: Ana Maria Gonçalves Carr.

RESUMO:

Introdução: asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas, tratável e de alta prevalência, determinada pela interação de fatores genéticos e ambientais, em que os brônquios reagem exageradamente a variados estímulos, resultando no seu estreitamento, o que leva a dispneia ou em irritabilidade excessiva, o que pode manifestar-se por tosse intensa. O principal problema da asma é a dificuldade da passagem do ar pelos os brônquios, o que leva a um insuficiente desempenho da função pulmonar e conseqüentemente a uma redução do aporte de oxigênio ao organismo. A asma não tem uma cura, mas as manifestações clínicas pode ser controlada com o tratamento adequado. A meta para o tratamento da asma é alcançar e manter o controle da asma, e o tratamento é baseado no uso de medicamentos. **Objetivo:** verificar a eficácia dos exercícios aeróbicos em paciente asmáticos e analisar os Tratamentos da Asma mais utilizados atualmente. **Método:** estudo de revisão da literatura. Foram utilizadas as bases de dados PUBMED, BIREME, PEDro, Scielo. **Resultados:** a literatura atual demonstra estudos que comprovam os benefícios dos exercícios aeróbicos que são eficazes no combate a asma em adultos. Exercícios físicos podem provocar um aumento da resistência das vias aéreas, levando à bronca constrição induzida por exercício. Por outro lado, uma atividade física regular pode ser considerada uma importante ferramenta para manuseio da asma. Nos pacientes asmáticos, o treinamento físico pode melhorar a função cardio- respiratória, mas sem ocasionar mudanças na função pulmonar. Ainda não há informações suficientes sugerindo o condicionamento físico aumenta a qualidade de vida do paciente asmático. Quanto à análise do Tratamento da Asma mais utilizado atualmente, os estudos mostram bons resultados, quando se utiliza os exercícios aeróbicos em pacientes asmáticos, fazendo com que haja a diminuição das exacerbações das crises de asmáticas, já que anteriormente achava-se que o mesmo era contraindicado.

Descritores: Asma; Exercício; Fisioterapia.