

O USO DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO COMO COADJUVANTE NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM ASMA BRÔNQUICA

Acadêmicas: Danielle dos Santos Garcia

Elaine Cristina Garcia da Silva

Orientação: Laís Alves de Souza

Supervisão metodológica: Heitor Romero Marques

A asma é uma patologia broncopulmonar, determinada pela interação de fatores genéticos e ambientais. Caracteriza-se por estreitamento difuso de vias aéreas, por uma hiper-reatividade traqueo-brônquica, sendo reversível espontaneamente ou por medicamentos.

Os sinais clínicos característicos são: sibilância, tosse e dispnéia. Podem ser classificadas quanto à severidade como leve, moderada ou severa. Uma multiplicidade de estímulos pode desencadear a crise asmática, entre eles os exercícios físicos. A asma induzida por exercício provoca a broncoconstrição, levando ao surgimento da crise.

O tratamento clínico da asma durante as crises, é feito através de antibióticos e principalmente de corticoesteróides.

No período inter-crisis, pode-se ou não necessitar de medicamentos, baseando-se na severidade da asma. A profilaxia pode ser obtida através da identificação e isolamento dos fatores desencadeantes da crise.

O tratamento fisioterapêutico pode ser realizado tanto durante as crises, como entre elas.

Durante as crises, o posicionamento, drenagem postural, exercícios respiratórios e relaxamento são métodos terapêuticos utilizados

com o objetivo de diminuir o broncoespasmo e dispnéia, obter controle respiratório e eliminar secreção.

Exercícios respiratórios devem ser realizados diariamente, concomitante com o relaxamento, importante na prevenção e controle da crise.

Grande parte dos indivíduos com asma brônquica apresentam-se com função pulmonar deficiente, e conduzem vidas sedentárias por medo de desencadear uma crise durante a realização do exercício físico.

Vários programas de reabilitação, com ênfase ao exercício aeróbico, têm auxiliado muitos asmáticos a melhorarem sua condição, conduzindo-os a um maior nível de independência na realização de suas atividades habituais.

Além de desenvolver tolerância ao exercício físico, o condicionamento tem efeito positivo sobre o psicológico do indivíduo, levando a uma melhor convivência com seu estado.

Efeitos no sistema músculo-esquelético, cardiovascular e pulmonar também podem ser observados, mesmo que em menor proporção nesse último.

Importantes benefícios são vistos com relação à diminuição de gastos com cuidados da saúde, incluindo a diminuição do número de internações e medicamentos, assim também como a diminuição da frequência, duração e severidade das crises.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETHLEM, Newton. *Pneumologia*. 4. ed. São Paulo : Atheneu, 1995.

DOWNNIE, Patrícia A. Cash. *Fisioterapia nas enfermidades cardíacas torácicas e vasculares*. 3. ed. São Paulo : Panamericana, 1987.

MCARDLE, William D. et al. *Fisiologia do exercício*. 4. ed. São Paulo : Atheneu, 1998.

STANLEY, M. Lobo; KATHY, L. Lampl. *Reabilitação pulmonar - o uso de dança aeróbica como um exercício terapêutico para pacientes asmáticos*. [s.l. : s.n.], 1998.

VERMER, A. *The consequences of asthma in terms of the icidh and the role of physical activities disability and rehabilitation*. 1995: 386-90.