

EFEITOS DE DIFERENTES EXERCÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS COM ASMA: REVISÃO INTEGRATIVA

Isabela Maria Lobo de Oliveira

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro
isabela.oliveira@aluno.unifametro.edu.br

Lara Matias Monteiro

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro
lara.monteiro@aluno.unifametro.edu.br

Pedro Lindson Dantas Rodrigues

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro
pedro.rodrigues@aluno.unifametro.edu.br

Vivian Conde Wanderley Saraiva

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro
vivian.saraiva@aluno.unifametro.edu.br

Thaissa Gomes Xavier Lima

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro
thaissa.lima@aluno.unifametro.edu.br

Denise Moreira Lima Lobo

Doscente – Centro Universitário Fametro - Unifametro
denise.lobo@professora.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciência da saúde

Encontro Científico: X Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A asma é uma patologia crônica que se caracteriza por inflamação das vias aéreas, que leva a dispneia e a redução da qualidade de vida. Aproximadamente 4,3% da população adulta global é acometida por essa enfermidade. Tendo em vista o grande quantitativo de indivíduos que possuem esse distúrbio, diversas terapêuticas são utilizadas para reduzir seus sintomas, dentre elas o exercício físico. Entretanto, se faz necessário ampliar os conhecimentos sobre os efeitos de diferentes exercícios na qualidade de vida de pacientes asmáticos. **Objetivo:** Verificar os efeitos de diferentes tipos de exercícios na melhoria da qualidade de vida de adultos com asma. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PEDro e PubMed, utilizando as palavras-chaves: asma, exercício e qualidade de vida. Foram incluídos estudos do tipo ensaio clínico randomizado publicados a partir de 2011, na língua inglesa e excluídos artigos que não abordaram a temática principal desse estudo. **Resultados e Discussão:** A partir da busca realizada foram encontrados 18 estudos, entretanto, após leitura do título e do resumo foram incluídos para análise 4. De acordo com os estudos analisados, são aplicados em adultos com asma: yoga e exercício aeróbico de intensidade moderada. Todos os estudos mostraram melhora na qualidade de vida de pacientes com asma. **Considerações finais:** Conclui-se que diferentes tipos de exercícios são eficazes para a melhora da qualidade de vida de adultos com asma. E a Yoga emerge



CONEXÃO UNIFAMETRO 2022

XVIII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

como um diferente método de intervenção.

Palavras-chave: Asma; Exercícios; Qualidade de vida.

Referências:

HILES, S. A. et al. A feasibility randomised controlled trial of Novel Activity Management in severe ASthma-Tailored Exercise (NAMASTE): yoga and mindfulness. **BMC Pulm Med**, v. 21, n. 1, p. 71. 2021.

JAAKKOLA, J. JK. et al. Regular exercise improves asthma control in adults: A randomized controlled trial. **Sci Rep**. v. 19;9 , n. 1 , p.12088. 2019.

MEYER, A. et al. A 12-month, moderate-intensity exercise training program improves fitness and quality of life in adults with asthma: a controlled trial. **BMC Pulm Med**. v.7, n.15-56.2015

TURNER, Sian et al. Improvements in symptoms and quality of life following exercise training in older adults with moderate/severe persistent asthma. **Respiration**. v. 81, n. 4 , p. 302-10. 2011.