**NADANDO CONTRA A ASMA: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA AQUÁTICA NA VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ASMÁTICOS**

Carlos Augusto Santos Franco – Faculdade Morgana Potrich

Fernanda Pereira Alvarenga – Centro Universitário Atenas

Ize Amanda Pereira Marques – Centro Universitário Atenas

Sílvia Fernanda Pereira Marques – Faculdade Morgana Potrich

Ana Carolina Albernaz Barbosa – Centro Universitário Atenas

Introdução: A asma é definida como doença inflamatória crônica das vias aéreas que por intermédio de crises agudas provocam, por exemplo, a dispnéia. No entanto, a principal etiologia é a inalação de alérgenos, principalmente, polens e ácaros do pó doméstico, no paciente com hipersensibilidade do tipo 1, ocorrendo uma reação de antígeno-anticorpo que libera mediadores químicos a nível celular e tecidular cujo resultado desse processo leva a broncoconstrição, tosse e edema brônquico. O diagnóstico clínico é obtido pelas informações relatadas e exame físico. Assim, buscou-se investigar como a prática da natação pode auxiliar os infanto-juvenis asmáticos. Objetivo: Revisar a literatura sobre a problemática da asma em crianças e adolescentes. Sendo assim, identificar complicações respiratórias e compreender a natação com propósito de adaptar o organismo e fortalecê-lo. Revisão: A asma pode gerar exacerbações, levando à internações e bem raro, morte; o que reafirma a qualidade da assistência, considerando o caráter tratável da doença. Diante das complicações, observa-se que consultas recorrentes às unidades de urgência por crise asmática são fatores de risco para hospitalização, gerando grande gasto público. Assim, a natação, torna-se eficaz, já que, comprovadamente melhora a pressão expiratória final e função pulmonar geral. Ademais, induz a broncoconstrição menos severa do que outras atividades físicas. Fortalece o diafragma, os músculos respiratórios auxiliares, facilita a expansibilidade torácica, melhorando o ritmo respiratório. Outro fator é que a alta umidade do ar insirado na natação tem uma redução nas crises de broncoespasmo. Conclusão: A asma é a doença crônica mais comum na infância e adolescência. Nessa patologia, como metade de todos os casos começam a apresentar sintomas antes dos 5 anos, a natação funciona como terapia auxiliar, melhorando a condição física do asmático e capacidade cardiorrespiratória; atua também como uma reeducação da mecânica respiratória e no aumento da tolerância aos exercícios físicos. Palavras-chave: “Asma”, “Natação” e “Doença Respiratória”.