

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA PACIENTES ASMÁTICOS

MARIA ÂNGELA MOREIRA; CINTIA DETSCH FONSECA, DIEGO VANTI

O exercício tem um efeito positivo no tratamento da asma, podendo diminuir os sintomas. A prática de exercícios melhora a mecânica respiratória, proporcionando um melhor desenvolvimento muscular, redução da dispnéia e melhora da função cardiovascular. OBJETIVOS: Avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos domiciliares (caminhada, alongamentos, abdominais e exercícios respiratórios) na capacidade respiratória, avaliada pela espirometria, Teste de Caminha de 6 minutos (TC6) e percepção subjetiva das atividades do dia a dia. METODOLOGIA: Selecionamos pacientes adultos asmáticos da Unidade de Fisiologia Pulmonar. A medicação não foi alterada. Realizamos espirometrias para avaliar o VEF1, o PF e a CV. No TC6, registramos a FC, SpO2, Dispnéia (escala de Borg) e FR, pré e pós caminhada. O Programa de exercícios constitui-se de caminhadas, alongamentos, abdominais e exercícios respiratórios em sessões com duração de 25 a 40 minutos, 3 vezes por semana. Incluímos encontros quinzenais para revisão dos exercícios e um monitoramento semanal (telefonema) sobre a adesão. As avaliações foram repetidas após 12 semanas do início do estudo. RESULTADOS: O grupo que completou o Programa de 3 meses foi de 6 pacientes do sexo feminino (média de idade de 61 anos). Os resultados obtidos apontam elevação do VEF1 médio de 1,80L (87%) para 1,89L (94%), da CVF de 2,54L (101%) para 3,98 (109%) e a média do PEF manteve-se inalterada. No TC6, a média de FC máxima atingida decresceu de 148bpm para 119bpm e a distância percorrida aumentou de 435m para 458m. A média de dispnéia no TC6 passou de 3 (moderada) para 2 (leve) pós teste. A dispnéia nas atividades do dia a dia teve média de 4 (um pouco forte) antes do programa e 2 após. CONCLUSÃO: O aumento da Capacidade Vital e da distância caminhada, a redução da FC com exercício e uma melhora na sensação de esforço nas atividades do dia a dia apontam um efeito positivo do programa de exercícios desenvolvido para o paciente asmático.