

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

LUIZA DE PAULA ALVES

**Cuidando da Respiração: Prática Corporal como Aliada no
Tratamento de Asma e Alergias Respiratórias**

PORTO ALEGRE, 2024

LUIZA DE PAULA ALVES

**Cuidando da Respiração: Prática Corporal como Aliada no
Tratamento de Asma e Alergias Respiratórias**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de educação Física Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel(a) em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Janice Zarpellon Mazo

Porto Alegre, 2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus ancestrais que me trouxeram até aqui, sendo eles homens e mulheres, para que por meio deste trabalho eu possa trazer a perspectiva de um povo desfavorecido de oportunidade, e por meio deste, gostaria de agradecer às minhas avós, mulheres de garra e que deram a luz aos meus pais, e através de suas criações, particular de cada família, criarem seres humanos tão honestos e dignos para este mundo.

Expresso minha profunda gratidão pelo incansável empenho de meus pais em construir uma família fundamentada no amor, onde o bem mais precioso é o núcleo familiar. Composto por Cleni e Valdir, meus pais, Wagner, meu irmão mais velho, Lucas, o irmão do meio, e eu, Luíza, a filha mais nova. Não posso deixar de mencionar Laura, minha sobrinha e afilhada, cuja presença tem sido uma fonte constante de aprendizado sobre a leveza da vida.

Expresso minha profunda gratidão pelo incansável empenho de meus pais em construir uma família fundamentada no amor, onde o bem mais precioso é o núcleo familiar. Composto por Cleni e Valdir, meus pais, Wagner, meu irmão mais velho, Lucas, o irmão do meio, e eu, Luíza, a filha mais nova. Não posso deixar de mencionar Laura, minha sobrinha e afilhada, cuja presença tem sido uma fonte constante de aprendizado sobre a leveza da vida.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a Maria Angela Moreira por me guiar no mundo das doenças respiratórias. Graças a ela, tive a oportunidade de realizar um estágio em fisiologia pulmonar no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Em 2018, ela foi minha supervisora de estágio e, hoje, é uma amiga querida.

Neste final de aprendizado no curso de bacharelado faço um agradecimento muito importante também a professora Janice Mazo que aceitou me orientar neste trabalho

RESUMO

O Instituto de Asma e Alergia Respiratória do Rio Grande do Sul (IAAR-RS), localizado em Porto Alegre/RS, é uma entidade filantrópica dedicada ao tratamento e à prevenção da asma e de alergias respiratórias. O IAAR-RS conta com uma equipe multidisciplinar composta por profissionais de diversas áreas, como médicos, jornalistas, fisioterapeutas e educadores físicos. O presente trabalho se caracteriza como um relato de experiência, cujo objetivo é compreender a atuação do educador físico na trajetória de vida dos pacientes do IAAR-RS. Para tanto, foi realizada a consulta a documentos do IAAR-RS e procedeu-se à revisão bibliográfica sobre o assunto. Evidenciou-se que o educador físico desempenha um papel essencial na intervenção, juntamente com os demais profissionais, para a melhoria dos sintomas da asma e das alergias respiratórias.

Palavras chaves: Educação Física, formação profissional, qualidade de vida.

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	6
2. CAMINHOS METODOLÒGICOS.....	7
3. RESULTADO MINHAS EXPERIÊNCIAS.....	8
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
5. REFERÊNCIAS.....	16

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O Instituto de Asma e Alergia Respiratória do Rio Grande do Sul (IAAR-RS) é uma entidade filantrópica dedicada ao tratamento e prevenção da asma e alergias respiratórias, com sede em Porto Alegre/RS, Brasil. Contando com uma equipe multidisciplinar composta por médicos, educadores físicos, fisioterapeutas e técnicos de enfermagem, biólogos; o IAAR-RS aborda de maneira abrangente essas condições, desde a prevenção até o tratamento. O Instituto foi fundado em 2013 com o objetivo primordial de disseminar o conhecimento sobre asma, alergia respiratória e tabagismo, além de atuar na prevenção dessas doenças. Localizado na cidade de Porto Alegre, sendo uma entidade sem fins lucrativos dedicada a promover a saúde respiratória e educar a população sobre essas condições, permitindo que as pessoas afetadas possam desfrutar de uma vida normal e saudável.

A asma é uma doença crônica de origem inflamatória que ocorre nas vias respiratórias. Ela é associada à obstrução do fluxo de ar e a presença dos sintomas intermitentes, sendo eles: a alteração da caixa torácica (constricção), o encurtamento da respiração (dispneia), tosse desencadeada por hipersensibilidade dos brônquios e chiados característicos da patologia devido ao estreitamento da passagem do ar nos bronquíolos, chamados sibilos (McPhee, 2011, pág 157).

Neste contexto, destacamos o papel fundamental do educador físico como agente essencial para a melhoria da saúde respiratória. Compreender a atuação do educador físico na trajetória de vida dos pacientes é crucial, pois, por meio de programas específicos e adaptados, ele colabora ativamente no manejo e tratamento da asma e alergias respiratórias. O educador físico proporciona aos pacientes estratégias seguras e eficazes para o exercício físico, além de promover a conscientização sobre a importância da atividade física na gestão dessas condições de saúde.

Desde sua fundação, o IAAR-RS tem se empenhado em fazer com que a

população compreenda a asma como uma doença controlável, apesar de não ter cura. A entidade busca educar sobre os fatores desencadeantes da asma, a importância de um tratamento correto e contínuo, e os benefícios de manter um estilo de vida saudável. Parte essencial dessa educação envolve a conscientização sobre o papel do exercício físico na manutenção da saúde respiratória, bem como a importância de cuidar do ambiente interno e externo para minimizar os agentes desencadeantes de crises respiratórias.

O grupo multiprofissional do IAAR-RS, composto por especialistas de diversas áreas, é um dos seus maiores diferenciais. Esse time diversificado preenche uma lacuna existente no Rio Grande do Sul, onde não havia até então uma instituição filantrópica similar dedicada exclusivamente à saúde respiratória. A criação do IAAR-RS envolveu várias etapas importantes, incluindo a elaboração de um estatuto, a eleição de uma diretoria, a definição de uma sede, registros em cartórios, e a criação de um CNPJ e de um logotipo. Todos esses passos foram financiados pelos participantes iniciais, comprometidos com a missão da instituição. O foco em asma e alergia foi escolhido devido à carência de serviços especializados na área e pela expertise dos médicos fundadores, um pneumologista e um alergologista.

Nos primeiros anos, o IAAR-RS realizou atividades em parceria com a entidade LIONS (Liberdade, Igualdade, Ordem, Nacionalismo, Serviço), abrangendo escolas, feiras e clubes. Após dois a três anos de colaboração, o instituto começou a organizar eventos próprios, consolidando sua presença na comunidade. Sem uma sede fixa, o IAAR-RS realiza eventos itinerantes em praças, escolas, empresas e outras cidades, promovendo campanhas de conscientização, feiras de saúde, eventos educativos, palestras em diversas instituições e cursos.

2. CAMINHOS METODOLÓGICOS

Este trabalho serve como um memorial que documenta a história deste instituto filantrópico, cujo objetivo principal não é o retorno financeiro, mas sim o tratamento da asma e das alergias respiratórias através de diversas abordagens. A presente documentação foca principalmente na educação física, uma área crucial para o fortalecimento das musculaturas responsáveis pela respiração. O fortalecimento desses sistemas é vital no tratamento e combate à asma, evidenciando a importância da prática de atividades físicas específicas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Por meio deste trabalho, buscamos registrar e valorizar os esforços e resultados alcançados pelo instituto na sua missão de oferecer tratamento eficaz e acessível a todos.

Na revisão de literatura primeiramente para o mapeamento de trabalhos e teses foram feitas pesquisas em diferentes plataformas de ensino como: *Scielo*, Revista Movimento, Pensar a Prática, Motriz, Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE) e Motrivivência; e a partir desta pesquisa foram procuradas os descritores “asma e alergia respiratória” e “educação física”. Na plataforma Scielo, encontramos 10 artigos sobre o descritor “asma e alergia respiratória” e nenhum trabalho com o enfoque em Educação Física. Pesquisando “asma”, encontramos 795 artigos; e novamente entre esses não houve nenhum com a temática da educação física. Quando o marcador usado foi “Educação Física e alergias respiratórias” e “Educação Física e asma”, novamente não houve nenhum resultado.

Além dos bancos de dados SciELO, realizei uma busca nas plataformas da Revista Movimento, Pensar a Prática, Motriz, Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE) e Motrivivência e nenhum resultado foi encontrado, não há artigos nestas plataformas sobre asma/alergias respiratórias atreladas com a educação física.

Tendo analisado a revisão feita nos bancos de dados nas revistas acima citadas, notamos que os Programas da Educação Física têm pouco interesse no estudo dessas questões na área acadêmica. O que é muito preocupante, pois a educação física é uma forma indispensável para o tratamento da asma e as alergias respiratórias, juntamente com as respectivas medicações.

3.RESULTANDO AS MINHAS EXPERIÊNCIAS

Os resultados alcançados pelo Instituto de Asma e Alergia Respiratória do Rio Grande do Sul (IAAR-RS) são notáveis e refletem o impacto positivo de sua abordagem integrada no tratamento e manejo da asma e alergias respiratórias. Graças à dedicação e expertise de sua equipe multidisciplinar, que inclui educadores físicos, entre outros profissionais de saúde, o IAAR-RS tem conseguido proporcionar resultados significativos para os pacientes. Uma das conquistas mais notáveis é a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados por essas condições respiratórias. Através de programas específicos e adaptados de atividade física, os pacientes têm experimentado uma redução dos sintomas, aumento da capacidade funcional e uma maior sensação de bem-estar geral.

Além disso, os pacientes também têm se beneficiado da educação e conscientização promovidas pelo Instituto, incluindo a compreensão dos gatilhos da asma e alergias respiratórias, bem como a importância do exercício físico na gestão dessas condições. Isso tem levado a uma melhor adesão ao tratamento, uma maior capacidade de autogestão e uma redução no número de crises e hospitalizações relacionadas à asma e alergias respiratórias.

O Instituto de Asma e Alergia Respiratória do Rio Grande do Sul é um testemunho do compromisso e da eficácia de sua abordagem centrada no paciente. Ao continuar a inovar e colaborar, o IAAR-RS continua a fazer uma diferença positiva na vida daqueles que enfrentam essas condições respiratórias, oferecendo apoio e uma melhor qualidade de vida.

Nos eventos realizados pelo IAAR-RS, são distribuídos materiais educativos e realizadas avaliações respiratórias e espirometrias gratuitas, proporcionando um serviço de grande valor para a população. A seguir, apresentamos uma seleção de fotos dos eventos que realizamos, conforme detalhado anteriormente.

Imagem 1- Realização de anamnese em evento ação social em Cambará do Sul/RS



(fonte: acervo do IAAR-RS)

Imagem 2- Realização de anamnese em evento ação social em Cambará do Sul/RS



(fonte: acervo do IAAR-RS)

Imagem 3- Realização de espirometria em escolinha de futebol em Porto Alegre/RS

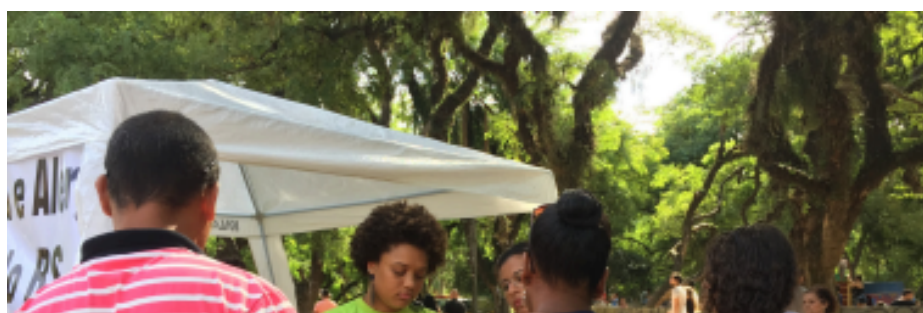


Imagem 4- Realização de Pico de fluxo em evento em Porto Alegre/RS



(fonte: acervo do IAAR-RS)

Imagem 5- Realização de anamnese em evento no Parque Farroupilha em Porto Alegre/RS



(fonte: acervo do IAAR-RS)

A maioria dos eventos organizados pelo IAAR-RS não contam com patrocínio, o que evidencia o compromisso e a dedicação dos seus membros. Ocasionalmente, a instituição consegue apoio financeiro para cobrir despesas com materiais necessários, como equipamentos para espirometria, panfletos, banners e outros itens. Em todas as palestras, destaca-se a importância do exercício físico, tanto para asmáticos quanto para não asmáticos, e frequentemente é oferecida uma aula de ginástica laboral ao final, incentivando hábitos saudáveis entre os participantes.

Os pacientes atendidos nos eventos são catalogados, o que permite a realização de pesquisas que refletem a saúde pública no Rio Grande do Sul e ampliam o conhecimento sobre a asma. Essas pesquisas têm contribuído para a melhoria contínua das práticas de tratamento e prevenção, além de fornecer dados valiosos para a comunidade científica. Os trabalhos desenvolvidos pelo IAAR-RS já foram apresentados em diversos congressos brasileiros e latino-americanos, demonstrando o impacto e a relevância das suas ações na promoção da saúde respiratória.

Durante estes eventos realizamos alguns testes, exames e questionários de avaliação, como por exemplo, o Pico de fluxo, espirometria, ACT (teste de controle de asma), *fagerstrom* (mede o grau de dependência à nicotina). Abaixo

explicamos de forma breve os testes.

a) Pico de fluxo é um parâmetro objetivo que pode ser usado para diagnóstico e rastreamento de asma é a variabilidade do pico de fluxo expiratório (PFE) por medidas diárias (SBPT, 2006). Além disso, após a confirmação do diagnóstico de asma pelo médico, os resultados das medidas de PFE são úteis na avaliação do paciente quanto à resposta ao tratamento e aos fatores, inclusive ocupacionais, que podem piorar os sinais/sintomas da doença.

b) Espirometria é um exame que mede a quantidade de ar que uma pessoa é capaz de inspirar ou expirar a cada vez que respira. Ou seja, o quanto de ar que um indivíduo é capaz de colocar para dentro e para fora dos pulmões e a velocidade com que o faz (análise dos fluxos).

c) ACT (*Asthma Control Test*): questionário que pode ser auto aplicado e contém cinco itens relacionados aos sintomas, ao uso de medicamentos de alívio e ao impacto da asma nas atividades diárias, sem a necessidade de avaliações da função pulmonar. Como representado no link a seguir: <https://www.asthmacontroltest.com/pt-br/welcome/>

d) Teste de *Fagerstrom*: este teste avalia o nível de dependência à nicotina de um paciente. É essencial medir essa dependência em todos os pacientes, pois ela dificulta o processo de cessação do tabagismo. A dependência à nicotina provoca sintomas desconfortáveis em quem tenta parar de fumar, aumentando as chances de recaída. Portanto, entender o grau de dependência é fundamental para planejar estratégias eficazes de tratamento e apoio. Teste no link: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/teste-de-fargestrom>

Além disso, o IAAR-RS mantém um compromisso constante com a inovação e a expansão de suas atividades. A instituição busca continuamente novas parcerias e oportunidades de financiamento para ampliar seu alcance e impacto. O objetivo é não apenas oferecer suporte e informação, mas também influenciar políticas públicas e práticas de saúde a nível regional e nacional. Ao promover a conscientização e a educação sobre asma e alergia respiratória, o IAAR-RS espera contribuir para a criação de uma sociedade mais informada e saudável. A dedicação do IAAR-RS ao bem-estar da comunidade é refletida na diversidade de suas atividades e na profundidade de seu impacto. Com um trabalho contínuo e apaixonado, o instituto tem se tornado uma referência no

combate e na prevenção das doenças respiratórias, proporcionando uma vida melhor para milhares de pessoas no Rio Grande do Sul e além. Diante dessas considerações, o objetivo do trabalho é compreender a atuação do educador físico na trajetória de vida dos pacientes.

Este estudo tem como objetivo apresentar as contribuições da prática de educação física e das atividades corporais para pacientes com asma e alergias respiratórias. Participo deste grupo desde 2018 e, durante esse período, são realizadas várias atividades que mudam e ajudam o tratamento desses pacientes, melhorando sua qualidade de vida. A pesquisa foi realizada por meio de eventos abertos ao público em geral, em diversos locais da cidade, onde foram feitas avaliações da capacidade respiratória dos participantes. Além disso, foram distribuídos materiais informativos com o intuito de ajudar a população a gerenciar suas condições respiratórias. Esses materiais forneceram orientações sobre a importância da atividade física e promoveram a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Através dessas iniciativas, buscamos demonstrar como a prática regular de exercícios físicos, supervisionada por profissionais qualificados, pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes, reduzir os sintomas e prevenir crises respiratórias.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a execução deste relato, busquei estabelecer uma comunicação eficaz

com a presidente do instituto, Maria Angela Moreira. Por meio de trocas de materiais informativos e conversas detalhadas, procurei adquirir um conhecimento abrangente sobre o IAAR-RS e suas atividades. Ao longo desses diálogos, fui capaz de compreender melhor a missão e os objetivos da instituição, o que contribuiu significativamente para o desenvolvimento do meu trabalho.

Utilizei também minha experiência como membro ativo do grupo desde 2017 para fundamentar ainda mais minhas ações. Durante esse período, participei ativamente na organização e realização de eventos gratuitos voltados para a comunidade, nos quais oferecemos atendimento e informações importantes sobre asma e alergia respiratória. A abordagem adotada nessas atividades sempre teve como base a perspectiva da educação física, buscando a conscientização dos participantes. Essa imersão no contexto do IAAR-RS e a troca contínua de informações foram fundamentais para o sucesso do instituto, permitindo-me criar estratégias mais eficazes e alinhadas com as necessidades reais do público-alvo. Compreender a dificuldade que os pacientes enfrentam ao perceber a importância da atividade física para a saúde é um verdadeiro desafio. Essa dificuldade é ainda mais pronunciada em nichos específicos, como aqueles que sofrem de asma e alergias respiratórias. A atividade física proporciona inúmeros benefícios, que vão muito além do simples condicionamento físico.

Durante os eventos, nosso objetivo era trazer informação e conhecimento para as pessoas que buscavam esclarecimento sobre a doença e o tratamento. Muitas dessas pessoas vinham com o intuito de receber medicações e avaliações médicas. Contudo, como somos um instituto filantrópico pequeno, ainda não temos acesso a medicações de tratamento. Nosso objetivo a longo prazo é alcançar essa capacidade, para atender pessoas da classe popular e evitar que sofram com sintomas agravados devido à falta de tratamento ou de acesso a bons pneumologistas e educadores físicos.

5.REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, Anna Paula Miceli Alcântara; SILVA, Daniel Martins Candido. O aluno asmático na educação física escolar: uma dificuldade ou um desafio?. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, n. 50, 2014.

[https://search.scielo.org/?q=*&lang=pt&filter\[journal_title\]\[\]=Revista%20Brasileira%20de%20Ci%C3%A7%C3%A2ncias%20do%20Esporte](https://search.scielo.org/?q=*&lang=pt&filter[journal_title][]=Revista%20Brasileira%20de%20Ci%C3%A7%C3%A2ncias%20do%20Esporte)

https://search.scielo.org/?q=*&lang=pt&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&filter%5Bjournal_title%5D%5B%5D=Revista+Brasileira+de+Ci%C3%A7%C3%A2ncias+do+Esporte&q=EDuca%C3%A7%C3%A3o+f%C3%ADsica+e+asma&lang=pt&page=1

MCPHEE, Stephen J.; GANONG, William F. Fisiopatologia da Doença. McGraw-Hill: New York, NY, USA, 2011.

<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/search/index?query=%22educa%C3%A7%C3%A3o+f%C3%ADsica+e+asma%22&dateFromYear=&dateFromMonth=&dateFromDay=&dateToYear=&dateToMonth=&dateToDay=&author=&dateFromYear=&dateFromMonth=&dateFromDay=&dateToYear=&dateToMonth=&dateToDay=&author=>

https://www.cff.org.br/userfiles/pico_de_fluxo.pdf

<https://telemedicinamorsch.com.br/blog>

<https://www.asthmacontroltest.com/pt-br>