**6CCSDEFPX05-O**

**ASMA E OS BENEFICÍOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

Aísha Caroline Francisco (1), Joelma Cunha Brito(2), Valter Azevedo Pereira (3)

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/PROBEX

RESUMO

O programa de atividades físicas adaptada é destinado a atender crianças asmáticas, na faixa etária de cinco a doze anos, de classe média/baixa. As crianças são incluídas no programa através de encaminhamento por pediatras e/ou pneumologistas com diagnóstico patológico de asma.Oprograma consta de aulas divididas em 4 (quatro) unidades básicas. Na primeira unidade, estão presentes exercícios metabólicos, são atividades aeróbias destinadas ao aquecimento corporal; a segunda, de exercícios respiratórios e posturais, com ênfase para os grupos musculares torácicos, abdominais e diafragmáticos. Com a finalidade de melhorar a função respiratória da criança asmática através de uma maior amplitude da caixa torácica, como também prevenir e corrigir as deformidades torácicas e posturais. Na terceira e quarta unidade, são realizadas atividades recreativas de relaxamento e de natação, com ênfase para o nado crawl e costas. Auxiliando no desenvolvimento social, o equilíbrio emocional e mental melhorando a autonomia e a auto-estima da criança.Os resultados e o monitoramento das atividades desenvolvidas são obtidos através da coleta de dados e informações referentes às alterações que ocorrem no comportamento das crianças e adolescentes nos diversos aspectos, físico, clínico e sócio-emocionais. Os dados são obtidos por meio do preenchimento da ficha cadastral e do controle de medidas de pico de fluxo expiratório, no qual é realizado no inicio do programa e comparado no final de cada semestre para avaliar a evolução da função pulmonar de cada participante.A atividade física adaptada para crianças asmáticas tem como objetivo amelhoria da mecânica respiratória e a eficácia da ventilação pulmonar. Aumentando assim a tolerância ao exercício físico, bem como a reeducação da mecânica respiratória com ação preventiva sobre as alterações torácicas e posturais.É evidente a melhora na condição física do asmático como conseqüência do aumento da sua resistência Cardio-respiratória. Permitindo-lhe suportar melhor os agravos da saúde, fornecendo reservas para enfrentar as crises obstrutivas. A participação regular aumentou a tolerância aos exercícios físicos, com menor desconforto. Reduzindo osbroncos espasmos dos participantes deste programa.Foi utilizado, como instrumento avaliador a espirometria, que é um exame bastante simples, mede a velocidade de expiração do arpelos pulmões. Existem valores normais já pré-determinados, que levam em consideração o sexo, a idade e a altura. São realizadas três manobras expiratórias para definir uma média, como resultado. Os dados ficam arquivados e são avaliados a cada semestre para identificar as melhoras em cada criança/adolescente.

*Palavras-chave:* Asma. Atividade Física. Fluxo Expiratório.