

Impacto da fisioterapia respiratória no controle da asma: uma revisão narrativa

Impact of respiratory physiotherapy on asthma control: a narrative review

Letícia Salmória^{1*}, Nayara Lisboa Almeida Schonmeier², Tainá Urbano Santos¹, Isadora Munareto Mathias¹

¹ Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina e Brasil.

² Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina e Brasil.

*Autora para correspondência: leticiasalmoreia@uniplaclages.edu.br

RESUMO

Introdução: A fisioterapia é considerada uma intervenção não medicamentosa no tratamento da asma, com objetivo de reduzir o desconforto respiratório e a dispneia, promover higiene brônquica, melhorar a mecânica e a força muscular respiratória, e a qualidade de vida dos pacientes com o diagnóstico de asma. Através de exercícios de fortalecimento dos músculos respiratórios, exercício físico e manobras respiratórias, como por exemplo, o Reequilíbrio Toracoabdominal (RTA). **Objetivo:** Identificar na literatura artigos que forneçam resultados sobre os impactos que a fisioterapia respiratória causa no controle da asma. **Metodologia:** Revisão narrativa de literatura encontrada nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, nas línguas português e inglês. **Resultados:** Os estudos encontrados demonstraram que a fisioterapia respiratória pode ser eficaz como tratamento complementar da asma. Exercícios físicos, técnicas respiratórias e fortalecimento muscular ajudam no controle dos sintomas e melhoram a resposta às crises. O tratamento adequado evita o sedentarismo e permite a prática segura de atividades físicas, promovendo melhor qualidade de vida. **Conclusão:** A fisioterapia mostra-se evidente no tratamento não farmacológico da asma, promovendo a redução da frequência e intensidade das crises e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. As técnicas utilizadas são não invasivas, como exercícios respiratórios. A pesquisa reforça a necessidade de mais estudos na área para aprimorar os resultados terapêuticos.

Palavras-chave: reabilitação; exercícios; respiração; fortalecimento; crises asmáticas.

ABSTRACT

Introduction: Physiotherapy is considered a non-pharmacological intervention in the treatment of asthma, with the aim of reducing respiratory discomfort and dyspnea, promoting bronchial hygiene, improving respiratory muscle mechanics and strength, and improving the quality of life of patients diagnosed with asthma. It is done through exercises to strengthen the respiratory muscles, physical exercise, and respiratory maneuvers, such as Thoracoabdominal Rebalancing (TAR). **Objective:** To identify articles in the literature that provide results on the impacts that respiratory physiotherapy has on asthma control. **Methodology:** Review of literature found in the Scielo, Pubmed, and Google Scholar databases. **Results:** The studies found demonstrated that respiratory physiotherapy can be effective as a complementary treatment for asthma. Physical exercises, respiratory techniques, and muscle strengthening help control symptoms and improve response to attacks. Adequate treatment prevents sedentary lifestyle and allows the safe practice of physical activities, promoting a better quality of life. **Conclusion:** Physiotherapy is an effective non-pharmacological treatment for asthma, reducing the frequency and intensity of attacks and improving patients' quality of life. The techniques used are non-invasive, such as breathing exercises. The research reinforces the need for further studies in this area to improve therapeutic results.

Keywords: rehabilitation; exercises; breathing; strengthening; asthma attacks.

1 INTRODUÇÃO

A asma pode se apresentar de diferentes formas: intermitente, com sintomas leves e esporádicos, sem necessidade de tratamento contínuo. Nível persistente onde é necessário o uso de alguns medicamentos. Persistente moderada que exige medicamentos mais potentes e o uso de broncodilatadores. Persistente grave que necessita de altas doses de corticoides, broncodilatadores e outras terapias adicionais (Endrigue *et al.*, 2023).

Geralmente, pacientes com asma apresentam dificuldade para respirar, dor no peito, tosse seca e respiração ofegante, esses sintomas, muitas vezes, acontecem repentinamente. A asma, na maior parte dos casos, é controlada pelo uso de inaladores de resgate, que tratam os

sintomas, e por inaladores de controle, como os esteroides, que previnem esses sintomas (Benalia, 2023).

Durante a crise asmática, ocorre obstrução dos brônquios devido ao espasmo muscular, edema da mucosa e aumento da secreção de muco, dificultando a respiração levando a hiperinsuflação pulmonar. Em virtude disso, a ventilação é reduzida nas bases pulmonares, mantendo o tórax em posição inspiratória e obrigando o uso de músculos acessórios para respirar, aumentando o esforço e o gasto de energia (Pereira *et al.*, 2021).

No entanto, a fisioterapia respiratória é uma abordagem importante que complementa o tratamento da asma, contribuindo para que diminua a gravidade e frequência dos episódios de crise asmática. A avaliação e a reabilitação fisioterapêutica de pacientes asmáticos são fundamentadas a partir da condição clínica atual do mesmo (Andrade, 2006).

Entre os principais aspectos a serem avaliados, é importante analisar o padrão ventilatório e a expansibilidade torácica, verificar a presença ou acúmulo de secreções brônquicas, observar a existência de algum desvio postural e avaliar a qualidade de vida que o paciente leva (Schmidt *et al.*, 2023).

Por conseguinte, o objetivo desta pesquisa é observar os efeitos da fisioterapia respiratória no controle da asma, com enfoque em exercícios de fortalecimento da musculatura respiratória, exercício físico e manobras respiratórias.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Revisão narrativa de literatura de textos encontrados nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, nas línguas português e inglês.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Prática de exercícios físicos

Nos estudos encontrados, evidenciou-se que a fisioterapia respiratória é um importante tratamento não medicamentoso para a asma, com uma variedade de recursos, sendo um deles, a prática de exercícios físicos.

A maioria dos sintomas da asma faz com que o paciente evite a prática de exercícios físicos, por medo de piorar seu quadro atual, isso resulta em sedentarismo e piora do condicionamento físico, dificultando ainda mais a prática de atividades. No entanto, com o

tratamento adequado, é possível a prática de exercícios físicos nas intervenções fisioterapêuticas, pois eles são essenciais para a melhora do condicionamento e, conseqüentemente, a qualidade de vida do paciente (Taketomi *et al.*, 2005).

Para Rodrigues (2019), a fisioterapia tem ligação direta com atividade física, por conta disso suas técnicas e tratamentos usam exercícios físicos como: caminhadas com respiração diafragmática, corridas curtas, exercícios respiratórios, diafragmáticos intercalados com atividades e exercícios posturais, na busca de resultados satisfatórios.

O indivíduo asmático pode fazer qualquer tipo de exercício físico, desde que o mesmo seja assistido por um profissional apto a prescrever esses exercícios, como por exemplo, o fisioterapeuta. De acordo com Lanza *et al.* (2017), deve-se dedicar uma atenção especial à intensidade do exercício e também, respeitar os limites do paciente.

De maneira geral, o exercício físico é recomendado com excelente nível de evidência aos pacientes com asma. O consenso de asma recomenda o treinamento físico como terapia não medicamentosa aos asmáticos de todas as idades (Wanrooj *et al.*, 2014).

3.2 Manobras respiratórias

Um dos métodos que pode ser utilizado na reabilitação fisioterapêutica é o Reequilíbrio Toracoabdominal (RTA), com o objetivo de incentivar a ventilação pulmonar e remover as secreções pulmonares e das vias aéreas superiores, através da reorganização do sinergismo muscular respiratório (Ruckert *et al.*, 2021).

Segundo Sarmento (2012), o RTA consiste em um manuseio dinâmico que se orienta pela biomecânica respiratória normal e pela fisiopatologia das disfunções respiratórias. O manuseio se caracteriza pelo posicionamento adequado, alongamentos passivos, ativo-assistido e ativo, fortalecimento muscular, apoios manuais, massagens e manobras miofasciais. Esse método proporciona a reexpansão de áreas que são pouco ventiladas, melhora a ventilação, a qualidade do fluxo respiratório, além da modificação da postura.

Dessa forma, o RTA atua diretamente na biomecânica respiratória e nas alterações posturais de pacientes com o diagnóstico de asma, contribuindo para que os mesmos consigam realizar suas atividades de vida diárias sem limitações (Cagliari *et al.*, 2023).

4 CONCLUSÃO

Com base nos estudos analisados, verifica-se que a fisioterapia respiratória representa uma abordagem terapêutica importante no manejo da asma, sobretudo por oferecer alternativas não medicamentosas que contribuem diretamente para a melhora da função respiratória e da qualidade de vida dos pacientes. Dentre os recursos utilizados por essa especialidade, cita-se a prática de exercícios físicos, por promover benefícios no condicionamento cardiorrespiratório, reduzir os sintomas da doença e proporcionar maior autonomia nas atividades diárias.

Além disso, a utilização de técnicas manuais, como o Reequilíbrio Toracoabdominal (RTA), também tem se mostrado eficaz na reabilitação respiratória de indivíduos asmáticos. Essa técnica promove a reorganização do sinergismo muscular respiratório, melhora a ventilação pulmonar, facilita a eliminação de secreções e contribui para a reexpansão de áreas pulmonares hipoventiladas. O RTA também impacta positivamente na postura dos pacientes, aspecto frequentemente comprometido nos quadros de asma, refletindo diretamente na melhora funcional e na capacidade de realizar atividades cotidianas sem limitações significativas.

Dessa forma, a fisioterapia respiratória por meio de exercícios físicos e manobras específicas, se faz uma ferramenta considerável no tratamento da asma, reforçando a importância de um acompanhamento multidisciplinar, personalizado e baseado em evidências científicas. O foco na promoção da funcionalidade, da respiração eficiente e da autonomia do paciente torna essa abordagem muito promissora no controle da asma.

Conseqüentemente, torna-se evidente a necessidade de mais estudos e pesquisas aprofundadas sobre o tema, bem como a capacitação contínua das equipes multidisciplinares. Isso permitirá aprimorar o desempenho profissional e ampliar os resultados positivos na reabilitação fisioterapêutica de pacientes asmáticos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. F. Principais técnicas fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da criança asmática - revisão. **Revista de pediatria SOPERJ**, v. 7, n. 1, p. 4-9, 2006.

BENALIA, T. C.; VENEZIANO, L. S. N. Fisioterapia no auxílio do tratamento da asma. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 2, n. 1, 2023.

CAGLIARI, L. L. *et al.* Asma infantil - uma revisão abrangente sobre etiologia e

fisiopatologia, fatores de risco, manifestações clínicas, diagnóstico, tratamento, plano de gerenciamento, nutrição e estilo de vida, prevenção e perspectivas futuras. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 20252-20268, 2023.

ENDRIGUE, T. C. *et al.* Characteristics of individuals with moderate to severe asthma who better respond to aerobic training: a cluster analysis. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 49, n. 1, e20220225, 2023.

LANZA, F. C.; CORSO, S. D. Fisioterapia no paciente com asma: intervenção baseada em evidências. **Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia**, v.1, p. 59-64, 2017.

PEREIRA, A. *et al.* Treinamento muscular respiratório no tratamento da asma brônquica. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 3, n.1, 2021.

RODRIGUES, A.P. Z. Intervenção da fisioterapia na asma infantil–Revisão de Literatura. **Revista Renovare**, v. 2, 2019.

RUCKERT, D. O.; DONADIO, M. V. F.; HEINZMANN FILHO, J. P. Respiratory physiotherapy interventions used during hospitalization of children and adolescents with asthma: Professional reports. **Scientia Medica**, 2021.

SARMENTO, G. J. V. **Recursos em Fisioterapia Cardiorrespiratória**. Barueri, SP: Manole, 2012. 1^a Ed.

SCHMIDT, P. M. *et al.* Análise da função pulmonar, da capacidade funcional e da postura corporal em crianças e adolescentes asmáticos. **Saúde (Santa Maria)**, v. 49, n.2, p. e70334-e70334, 2023.

TAKETOMI, E. A.; MARRA, S. M. G; SEGUNDO, G. R. S. Fisioterapia em asma: efeito na função pulmonar e em parâmetros imunológicos. **Fitness & Performance Journal**, n. 2, p. 97-100, 2005.

WANROOIJ, V. H. M. *et al.* Exercise training in children with asthma: a systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 13, p. 1024-1031, 2014.