



## EXERCÍCIOS AERÓBICOS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DE ASMÁTICOS

Jairo Umberto da Cruz Junior<sup>1</sup>

Lucas Naibert<sup>1</sup>

Anderson Pakulski<sup>1</sup>

James Gross<sup>1</sup>

Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

A asma é uma doença crônica que afeta cerca de 10% da população, sendo considerada um sério problema de saúde pública. Estudaremos como será a prática de exercícios aeróbicos para pessoas asmáticas. Temos como objetivo identificar os benefícios e malefícios de exercícios aeróbicos para pessoas que possuem asma. Tendo em vista que a prática de exercícios aeróbicos melhora o condicionamento físico e a capacidade cardiorrespiratória. Mesmo contribuindo de maneira positiva, os exercícios aeróbicos devem ser acompanhados por profissionais da área da saúde, para que dessa forma obtenham-se somente resultados positivos. Faremos a pesquisa por meio de revisão bibliográfica em artigos publicados em periódicos especializados. Geralmente as crianças que possuem asma são superprotegidas pelos pais quanto à prática de exercícios físicos, devido a esse fator elas geralmente vivem em condições físicas precárias. Diferente do que se pensa a atividade física quando controlada e orientada por um profissional, pode diminuir o número das crises asmáticas, para isso o profissional da área da saúde deve estar sempre em constante pesquisa, para dessa forma poder cada vez mais ajudar de forma positiva as pessoas que possuem asma. Levando em conta os fatores abordados, o profissional da saúde terá que fazer um estudo sobre o seu aluno com asma, para dessa forma ele ajuste uma rotina de exercícios físicos ideais para essa pessoa, dessa forma melhorando seu sistema cardiorrespiratório e podendo inclusive diminuir as crises causadas pela asma.

Palavras-chave: Asmáticos, Exercícios aeróbicos, Saúde.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina Atividade física e saúde do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: [Anderson\\_pakulski@hotmail.com](mailto:Anderson_pakulski@hotmail.com) [lucasnaibert@outlook.com](mailto:lucasnaibert@outlook.com) [jairo.junior134@gmail.com](mailto:jairo.junior134@gmail.com) [james\\_gross@live.com](mailto:james_gross@live.com)

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: [Luciano\\_loureiro@hotmail.com](mailto:Luciano_loureiro@hotmail.com)