

Natação como intervenção para tratamento da asma: Uma Revisão Bibliográfica

Maria G. F. de A. Carvalho (IFPB, campus João Pessoa), Hannah G. de S. M. Cardoso (IFPB, campus João Pessoa),
Silvio R. de A. Farias. (IFPB, Campus João Pessoa)

E-mails: gabrielly.ferreira@academico.ifpb.edu.br, hannah.gabriela@academico.ifpb.edu.br, silviofarias@ifpb.edu.br.

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde.

Palavras-chave: Asma; meio aquático; prevenção; tratamento.

1. Introdução

A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas que causa obstrução do fluxo de ar e pode comprometer significativamente a qualidade de vida de quem convive com ela. Seus principais desencadeadores incluem agentes alérgicos, substâncias irritantes, mudanças climáticas e a prática inadequada de exercícios físicos. A condição, no entanto, pode ser revertida com intervenções e tratamento adequado. Estudos demonstram que pessoas com doenças respiratórias costumam ter menor tolerância ao esforço físico, e isso pode prejudicar, essencial o aprimoramento das habilidades motoras e a formação de hábitos saudáveis (Silva *et al.* 2015).

Segundo Mărginean; Onaca; Florea, (2015), para a redução desses impactos, a natação é considerada a menos ‘asmogênica’ e a única comprovadamente capaz de melhorar a função respiratória em jovens asmáticos. Assim se mostrando uma estratégia eficaz no manejo da doença, por favorecer o funcionamento do diafragma e dos músculos respiratórios auxiliares, facilitando a expansão do tórax e proporcionando ao asmático um ritmo respiratório mais confortável.

A atividade física no meio aquático, por ser motivadora e prazerosa, é recomendada como uma forma eficaz de complementar o tratamento da asma, especialmente em crianças e adolescentes. As técnicas de respiração utilizadas durante a prática proporcionam melhorias na função pulmonar, contribuindo para a regulação dos sintomas. Dessa forma, a natação pode reduzir os sintomas, diminuir o uso de medicamentos e melhorar o bem-estar emocional, sem apresentar efeitos adversos significativos (Ramachandran *et al.* 2021). O presente estudo tem como objetivo analisar as pesquisas sobre a natação como prevenção da asma, destacando a tipologia das pesquisas publicadas; os principais resultados e conclusões.

2. Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada nas bases de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e a LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), com descritores *natação*, *asma*, *prevenção* e *tratamento*, combinados com os operadores booleanos “e” e “ou”. A busca foi restrita aos últimos 10 anos, visando assegurar a relevância temporal do estudo. Incluem-se artigos completos em português, inglês ou espanhol que abordassem a relação entre natação e asma. Foram excluídos estudos duplicados ou que abordavam outras modalidades esportivas. Dos 20 artigos encontrados inicialmente, 14 foram eliminados com base nos critérios de exclusão, restando seis para análise. Os estudos selecionados foram lidos minuciosamente e organizados conforme os objetivos específicos da pesquisa. As informações foram sistematizadas em uma planilha eletrônica, que organizou as informações por categorias: título, autoria, tipologia da pesquisa, principais resultados e conclusões. Essa organização permitiu uma análise mais clara e objetiva dos achados.

3. Resultados e discussão

A análise dos dados apresentados na Tabela 1 indica uma predominância de pesquisas de natureza bibliográfica, com destaque para estudos baseados em referenciais teóricos e publicações já existentes. Esse padrão também pode ser observado no estudo de Brito e Silva (2022), que aborda os benefícios da natação com base na literatura especializada.

Também foi identificada a presença de pesquisas experimentais, o que demonstra o interesse em aplicar testes e observar situações práticas. A utilização conjunta das abordagens bibliográfica (teórica) e experimental (prática) contribui para uma análise mais ampla e aprofundada do fenômeno estudado. Essa integração entre métodos qualitativos e quantitativos reflete uma tendência atual da pesquisa científica, voltada para a construção de um conhecimento mais completo e significativo para a área em questão.

Tabela 1 – Título, autoria, tipologia da pesquisa, principais resultados e conclusões do efeito da natação no tratamento da asma.

Título	A Natação e os seus benefícios aos portadores de asma. (2022)	Efeito de um programa de natação e ginástica respiratória no equilíbrio postural de adolescentes asmáticos. (2015)	Case report: Open water swimming as a possible treatment for asthma. (2023)	Asthma and swimming - benefits and risks. (2015)	A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of swimming on lung function and asthma control in children with asthma. (2020)	Beneficios de la natación en el asma. (2017)
Autoria	BRITO, J. V. S.; SILVA, V. O. B.;	SILVA, M C R; SILVEIRA, M C; SOARES, J C; CORAZZA, S T; MOTA, C B.	GREENFIELD K.; VERLING W.; LARCOMBE T.; CONNETT G. J.	MARGINEAN, C.; ONACA, E.; FLOREA, M.	RAMACHAN DRAN, H. J.; JIANG, Y.; SHAN, C. H.; TAM, W. W. S. WANG, W	MORALES, P. A. R. GONZÁLEZ, E. S. G.; OBANDO, E. A. A. CASA, L. E. N.; MEJÍA, E. R. B.; GARCIA, M. R. N.
Tipologia da Pesquisa	Bibliográfica	Experimental	Experimental	Bibliográfica	Meta-análise	Bibliográfica
Principais Resultados	A natação possui grande relevância no tratamento para asmáticos.	Houve grande melhora no equilíbrio com olhos abertos (COPap, COPvel e AREAelip) e, com olhos fechados na COPvel.	Relato pioneiro do efeito da prática da atividade em mar aberto.	A prática de atividade física por asmáticos deve ocorrer em local e tempo adequados.	A natação melhorou o VEF1 e a CVF em asmáticos, mas não influenciou VEF1 (%) e PFE.	Apesar dos efeitos nocivos do cloro, é notório o efeito da natação para asmáticos.
Conclusão	Melhora a função respiratória e a condição física geral.	Os participantes tiveram menor oscilação após o programa de natação e ginástica respiratória.	Os benefícios incluem melhora da saúde mental, aptidão física e redução da broncoconstrição	É crucial diferenciar os benefícios do efeito irritante do cloro nas vias respiratórias.	São necessários estudos futuros mais rigorosos sobre natação e exposição ao cloro.	É preciso continuar pesquisando para definir quando, para quem e como a natação em piscina coberta beneficia asmáticos.

O estudo de Silva *et al.* (2015), por exemplo, utiliza um protocolo de treinamento em natação e ginástica respiratória para avaliar os impactos fisiológicos em pessoas asmáticas, contribuindo com dados testados que reforçam a eficácia da prática, observou-se que as pesquisas experimentais são especialmente necessárias neste contexto, pois fornecem evidências mais concretas e aplicáveis à realidade clínica e terapêutica dos pacientes. A meta-análise, presente nos trabalhos, representa uma estratégia de integração de resultados de diferentes estudos, o que favorece conclusões mais amplas sobre o tema. Essa prevalência evidencia uma ênfase na fundamentação teórica, mas também mostra que há espaço para investigações práticas e análises comparativas no campo estudado, o que contribui para diferentes formas de compreensão sobre o tema.

A pesquisa experimental de Wicher *et al.* (2010), confirma que a natação diminui significativamente a hiperresponsividade brônquica, também ressaltado em Greenfield *et al.* (2023), processo que pode ocorrer devido a inflamações ou estímulos irritantes. Contudo, Marginean; Onaca; Florea, (2015), ressaltam a necessidade de atenção ao tempo de prática e à adequada preparação do ambiente aquático, para evitar que a exposição ao cloro prejudique as vias respiratórias e provoque inflamações. Essa perspectiva é corroborada por Ramachandran *et al.* (2020) e Morales *et al.* (2017), que igualmente reconhecem a necessidade de mais estudos que avaliem tanto os benefícios da natação para pessoas com asma quanto os possíveis efeitos adversos relacionados ao cloro.

Estudos como o de Brito; Silva, (2022), apontam os efeitos eficazes da natação no tratamento da asma, incluindo melhora da função pulmonar, redução da broncoconstrição e condição física geral. A revisão de Freitas; Silva; Souza; Melo, (2019), apresenta que a modalidade aquática engloba uma ampla faixa etária, sendo indicada para o tratamento de problemas respiratórios, que converge com Silva *et al.* (2015), que também registra a contribuição da ginástica respiratória para o fortalecimento do diafragma e músculos envolvidos no processo da respiração. Além disso, Greenfield *et al.* (2023), mostra que os benefícios não se limitam apenas ao condicionamento físico, promovendo também melhorias na saúde mental, que vai ao encontro de Pereira *et al.* (2009), que demonstram que uma das

motivações para a natação, é o lazer e a leveza que a natação proporciona, promovendo uma vivência mais leve e sentimentos positivos.

4. Considerações finais

A pesquisa apresentou predominância para estudos de natureza bibliográfica, o que sugere uma tendência para abordagens de caráter reflexivo e teórico. A pesquisa experimental apresentou menor índice, demonstrando que há interesse em entender o fenômeno de forma prática e estabelecer relações causais. Já a meta-análise correspondeu a menos recorrente, embora possua abordagem quantitativa. Assim, obteve-se uma variedade metodológica, tendo várias perspectivas sobre o campo de estudo.

Também, foi observada a eficácia da natação no tratamento da asma, contudo, foram apontados os cuidados necessários com relação ao manejo adequado do ambiente aquático com relação ao uso do cloro, considerando a constatação do efeito irritante deste agente nas vias aéreas. Desse modo, é imprescindível a realização de mais estudos na área para fornecer mais evidências que comprovem os benefícios da natação, bem como os cuidados necessários para a prática segura dessa modalidade esportiva.

Agradecimentos

Agradecimentos destinados ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), ao IFPB - Campus João Pessoa e ao nosso orientador, Prof. Msc. Silvio Romero de Araújo Farias.

Referências

- BRITO, J. V. S.; SILVA, V. O. B.; A natação e os seus benefícios aos portadores de asma. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 6, ago. 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5362>. Acesso em: 28 maio 2025.
- FREITAS, E.; SILVA, A. C.; SOUZA, M. M.; MELO, G. E. L. Nadando contra a asma: análise da relevância da natação no tratamento de indivíduos com asma. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, Altamira, v. 1, n. 1, p. 113–121, ago. 2019. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/rescx/article/view/2238>. Acesso em: 28 maio 2025.
- GREENFIELD, K.; VERLING, W.; LARCOMBE, T.; CONNETT, G. J. Case report: Open water swimming as a possible treatment for asthma. **Revista Frontiers in Medicine**, v. 10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1169639>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MÀRGINEAN, C.; ONACA, E.; FLOREA, M. Asthma and swimming – benefits and risks. **Palestrica of the Third Millennium – Civilization and Sport**, v. 16, n. 4, p. 355–359, out./dez. 2015. Disponível em: [http://pm3.ro/pdf/62/PM3_Nr.4\(62\)_2015m.pdf#page=61](http://pm3.ro/pdf/62/PM3_Nr.4(62)_2015m.pdf#page=61). Acesso em: 24 maio 2025.
- MORALES, P. A. R.; GONZÁLEZ, E. S. G.; OBANDO, E. A. A.; CASA, L. E. N.; MEJÍA, E. R. B.; GARCÍA, M. R. N. Benefícios de la natación en el asma. **Revista Médica Sinergia**, v. 2, n. 5, p. 46–50, 2017. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=79028>. Acesso em: 24 maio 2025.
- PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; VILLIS, J. M. C.; PAIM, M. C. C.; DARONCO, L. S. Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 17, n. 3, p. 9–17, 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1037>. Acesso em: 24 maio 2025.
- RAMACHANDRAN, H. J.; JIANG, Y.; SHAN, C. H.; TAM, W. W. S.; WANG, W. A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of swimming on lung function and asthma control in children with asthma. **International Journal of Nursing Studies**, v. 120, p. 103953, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103953>. Acesso em: 24 maio 2025.
- SILVA, M. C. R.; SILVEIRA, M. C.; SOARES, J. C.; CORAZZA, S. T.; MOTA, C. B. Efeito de um programa de natação e ginástica respiratória no equilíbrio postural de adolescentes asmáticos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 23, n. 2, p. 123–129, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Mota-2/publication/283169905_Efeito_de_Um_Programa_de_Natacao_e_Ginastica_Respiratoria_no_Equilibrio_Postural_de_Adolescentes_Asmaticos/links/56b493d408ae8cf9c25baad1/Efeito-de-Um-Programa-de-Natacao-e-Ginastica-Respiratoria-no-Equilibrio-Postural-de-Adolescentes-Asmaticos.pdf. Acesso em: 30 maio 2025.
- WICHER, I. B.; RIBEIRO, M. Â. G. O.; MARMO, D. B.; SANTOS, C. I. S.; TORO, A. A. D. C.; MENDES, R. T.; CIELO, F. M. B. L.; RIBEIRO, J. D. Effects of swimming on spirometric parameters and bronchial hyperresponsiveness in children and adolescents with moderate persistent atopic asthma. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 86, n. 5, p. 384–390, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0021-75572010000500006>. Acesso em: 30 maio 2025.