

OBESIDADE E INATIVIDADE FÍSICA COMO FATORES DE RISCO PARA O AGRAVAMENTO DA ASMA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

INTRODUÇÃO

A asma é uma patologia caracterizada por inflamação crônica das vias aéreas, que afeta diversas crianças e adolescentes globalmente. Múltiplos fatores podem agravar o quadro asmático e/ou aumentar a frequência das crises asmáticas, entre os quais se destaca a obesidade, a má nutrição, o alto índice de massa corporal (IMC) e a falta de práticas de atividades físicas regulares. Esses fatores atuam aumentando a inflamação do organismo, gerando a piora nos sintomas asmáticos.

OBJETIVOS

Investigar a relação existente entre obesidade e baixa atividade física com sintomas graves de asma em crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão sistemática nas bases de dados PubMed, UpToDate e Scielo. A busca utilizou os descritores: “asthma”, “children”, “obesity”, “sedentary”. Foram incluídos artigos publicados nos idiomas inglês e português, no período de 2020 a 2025, que incluíam indivíduos entre 6 e 19 anos. Após triagem, selecionou-se estudos compatíveis com o tema deste artigo.

RESULTADOS

A análise revelou que o sobrepeso, a obesidade e a falta de exercícios físicos são fatores de aumento de risco para indivíduos com quadros de asma. Destaca-se que a obesidade grave, além de aumentar a atividade inflamatória, colabora para a piora do quadro respiratório por restringir a expansão da caixa torácica. Ademais, a obesidade ou o sobrepeso podem aumentar em 50% a probabilidade de ocorrerem ataques de asma. Outrossim, percebe-se que crianças com pouco acesso à educação física, têm maior tendência a desenvolver asma quando adolescentes.

Gabriella Feliciano Potrich¹; Lara Feliciano Potrich²; Daniel Carlos Garlipp³;

¹Autor - Faculdade de Medicina da Universidade Luterana do Brasil - Canoas/RS.

²Coautor - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre - RS.

³Coordenador - Universidade Luterana do Brasil - Canoas/RS.

E-mail: gabriellapotrich@gmail.com. Celular: (55)99999-3305

De maneira direta, a ausência, ou limitação, da prática de exercícios físicos piora o desempenho físico e impede o fortalecimento dos músculos respiratórios, o que possibilita casos de dispneia e de asma induzida. Ainda, indivíduos sedentários, ou seja, com pouca ou nenhuma atividade física diária, são propensos à obesidade. Esses fatores, quando considerados em conjunto, sugerem uma atitude cíclica relacionada à escassez de exercício físico, a qual tem sua causa e consequência na dificuldade respiratória, sintoma típico da asma, e na falta de preparo físico, quadro comum da obesidade.

CONCLUSÃO

Com base no exposto, destaca-se a relevância em incentivar a perda de peso aliada à prática de atividades físicas como tratamento, adjuvante ao farmacológico, para reduzir a gravidade do quadro asmático na asma infantil, além de promover a melhora geral da saúde da criança e do adolescente.

REFERÊNCIAS

1. GLOBAL INITIATIVE FOR ASTHMA. 2024 GINA Main Report. Disponível em: <<https://ginasthma.org/2024-report/>>.
2. LU, K. D. et al. Low fitness and increased sedentary time are associated with worse asthma—The National Youth Fitness Survey. *Pediatric Pulmonology*, v. 55, n. 5, p. 1116–1123, 10 fev. 2020.
3. VICTO, E. R. DE et al. NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOR, DIET, AND LIFESTYLE IN CHILDHOOD: AN ANALYSIS OF RESPIRATORY DISEASES IN ADOLESCENCE. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2021.
4. FLASHNER, B. M. et al. Obesity, sedentary lifestyle, and exhaled nitric oxide in an early adolescent cohort. *Pediatric pulmonology*, v. 55, n. 2, p. 503–509, fev. 2020.
5. HARTZ, J. et al. The association of objectively measured sedentary time with asthma in US youth: A glimpse into the connection between obesity and asthma. *Pediatric Pulmonology*, v. 58, n. 5, p. 1582–1591, 8 mar. 2023.