



CARTILHA EDUCATIVA SOBRE OS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM FIBROSE CISTÍCA- REVISÃO DE LITERATURA.

Aline Aparecida Camargo Barbosa
Stefanny Batista
Cintia Regina Felix Oliveira (Orientadora)

RESUMO

Introdução: A fibrose cística (FC) é uma doença autossômica recessiva, multissistêmica, causada pela mutação do gene de proteína reguladora da condutância transmembrana na fibrose cística (CFTR), essa mutação afeta principalmente as células epiteliais, os principais acometimentos graves são no sistema respiratório, mais pode afetar o sistema intestinal, pancreática, hepático, genitourinário, essas crianças e jovens têm seu desempenho e capacidade física prejudicada, sendo assim a atividade física frequente é de máxima importância no tratamento. A integração de atividades físicas devidamente orientada, tem como benefícios, redução da dispneia, desobstrução brônquica, melhora da composição corporal, manutenção do desenvolvimento ósseo, redução da fadiga muscular, melhora da função imunológica, e diminuição da frequência cardíaca em repouso, sendo assim é necessário as orientações relacionadas aos efeitos do treinamento físico para que a qualidade de vida de crianças e adolescentes com FC se torne cada vez melhor. **Justificativa:** Segundo FRANCO. et. Al. (2014), a integração do exercício físico ao tratamento melhora significativamente a qualidade de vida de portadores de FC, logo a elaboração de um material educativo e informativo de forma lúdica para crianças e adolescente portadores de FC se faz necessário. **Objetivos:** Elaborar uma cartilha educativa de promoção à saúde, com o intuito de expor a importância da inclusão do treinamento físico para a qualidade de vida de portadores da FC, ilustrar como age e quais as complicações da FC, mostrar a comparação da qualidade de vida da não adesão e adesão do treinamento físico no tratamento da FC, orientar sobre a importância do atendimento fisioterapêutico na melhora clínica e de qualidade vida. **Método:** Foi realizado uma revisão bibliográfica nas principais bases de dados, entre abril e junho de 2021, os tópicos foram delimitados conforme a necessidade e relevância para o tema. Foi



abordado a fisiopatologia da doença, qual o comprometimento da FC, e os efeitos do treinamento físico. Após ter sido a escrita a parte teórica da cartilha, os desenhos foram escolhidos de acordo com a necessidade de cada página. O designer foi realizado por meio do aplicativo Canva disponível no App Store. **Resultados:** A cartilha apresenta 19 páginas, constituída na cor roxa representando a cor do tema Fibrose Cística, os tópicos apresentados são: “Apresentação”, “O que é a fibrose Cística?”, “Comprometimento”, “Tratamento”, “Exercício Físicos”, “Exercício Aeróbicos”, “Fortalecimento Muscular”, “Qual intensidade de exercício posso fazer?”, “Teste de Aptidão Física”, “Autoavaliação”, “Principais benefícios”, “Importante”. **Conclusão:** O desenvolvimento da cartilha foi realizado após a pesquisa bibliográfica ter sido finalizada, onde observou a carência de materiais educativos que abordassem esse tema para crianças e adolescentes portadores de FC. Com objetivo de oferecer um material de forma lúdica e de fácil entendimento para contribuir com a melhora da qualidade de vida desses pacientes.

Palavras-Chaves: Fibrose Cística; exercício físico.