
PRÁTICA DE ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO CÂNCER

Josiane Depcke^a, Joana Zanotti^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.

*Autor correspondente (orientador)

Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias
do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Neoplasias. Atividade física. Exercício
físico. Nutrição.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O câncer tem se caracterizado como um grande problema de saúde pública pela alta prevalência tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento (CASTRO FILHO et.al., 2016). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o câncer é a principal causa de óbitos no mundo, atingindo cerca de seis milhões de pessoas, representando 12% dos casos das mortes anualmente (MUNHOZ et.at., 2016). A transformação maligna pode ser genética e hereditária ou adquirida ao longo da vida a partir da exposição aos fatores de risco e cancerígenos, como radiação solar, tabaco e certos hábitos alimentares (CASTRO FILHO et.al., 2016). O câncer progressivo e incurável está associado à fadiga aumentada, fraqueza muscular aumentada e redução do funcionamento físico, o que afeta negativamente a qualidade de vida (CASTRO FILHO et.al., 2016). Auxiliando no tratamento do câncer, está o exercício físico que atua na manutenção do peso corporal total, nas funções neuromusculares, podendo diminuir a caquexia e a fadiga e atuar diretamente no bem-estar e na qualidade de vida dos pacientes (CASTRO FILHO et.al., 2016). Em casos de inatividade acentuada, quando uma internação hospitalar se faz necessária, são observadas perdas consideráveis da capacidade cardiovascular e muscular, entre outras consequências (HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS, 2014). De modo geral, o exercício físico proporciona melhorias no metabolismo, balanço hídrico, transporte de oxigênio e funcionamento do sistema nervoso central e periférico e cria uma homeostase global que possivelmente dará ao paciente um sentimento geral de bem-estar (CASTRO FILHO et.al., 2016). Considerando as relações que a atividade física tem no tratamento de neoplasias, objetivou-se por meio desta revisão bibliográfica reunir artigos que investigaram a prática de atividade e exercício físico durante o tratamento de neoplasias, bem como os benefícios e os fatores associados e mostrar que esta prática pode trazer qualidade de vida ao paciente

oncológico. **MATERIAL E MÉTODOS:** Os artigos foram selecionados de acordo com a relevância e provenientes de bases de dados como o PubMed, Scielo, EBSCO e google acadêmico, publicados entre os anos de 2014 e 2017. Os artigos analisados foram selecionados por apresentarem grande pertinência ao tema, e por fim, também foi utilizado livro e sites institucionais públicos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Durante determinados períodos da vida, como a adolescência, a atividade física pode oferecer proteção adicional contra o câncer de mama, sendo que vários estudos sobre atividade física e câncer mostram que nas mulheres ativas o risco para o câncer de mama é reduzido de 20% a 40% e para a neoplasia de pulmão para ambos os sexos, a redução é de 30% (MUNHOZ et.al., 2016). De acordo com Castro Filho et.al. (2016), a prática de atividade física influencia positivamente na qualidade de vida de pacientes durante o tratamento de neoplasias, o seu estudo foi voltado para um grupo de 24 pacientes com câncer de mama, avaliando durante seis meses a prática de atividade física, tivemos como resultado, a capacidade funcional, os aspectos sociais e a saúde mental elevados após o período da avaliação. E com o mesmo resultado, no estudo realizado por Binotto et.al. (2016), em um grupo de 272 pacientes em tratamento de câncer de mama, observou-se que, as melhores pontuações nos domínios da qualidade de vida são das pacientes que afirmaram praticar atividade física de forma regular e com a frequência de três a quatro vezes por semana. Foram observadas diferenças significativas nos domínios global, físico, meio ambiente e psicológico. A prática de exercícios físicos como programas de caminhada pode ser benéfica a pacientes oncológicos, incluindo aumento da energia física e/ou da capacidade funcional e também da qualidade de vida, além de outros benefícios psicológicos como aumento no senso de confiança e habilidade para desafiar o câncer e seu tratamento, além de poder minimizar a fadiga muscular e conservar a capacidade funcional (FERREIRA e DE REZENDE FRANCO, 2016). **CONCLUSÃO:** A prática de atividade e exercício físico durante o tratamento de câncer melhora a qualidade de vida dos pacientes, amenizando as consequências do tratamento e alterando os aspectos psicológicos que afetam o processo de retorno à vida cotidiana no pós-tratamento, contribui ainda com melhorias dos aspectos social e físico. Porém, é importante considerar quais práticas podem ser desenvolvidas com esse público e em qual momento do tratamento essas podem ser inseridas.

REFERÊNCIAS

BINOTTO, Monique et al. Atividade física e seus benefícios na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama: um estudo transversal em Caxias do Sul-RS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 154-161, 2016.

CASTRO FILHA, Jurema Gonçalves Lopes de et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 2, p. 107-114, Jun 2016.

FERREIRA, Rebeca Garcia; DE REZENDE FRANCO, Laura Ferreira. EXERCÍCIOS DURANTE A QUIMIOTERAPIA. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 14, n. 2, p. 814-820, 2016.

HOSPITAL SÍRIO LIBANES. **Atividade física como estratégia de prevenção e tratamento do câncer**. Disponível em: <<https://hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/atividade-fisica-como-estrategia-prevencao-tratamento-cancer.aspx>>. Acesso em: 20ago.2017.

MUNHOZ, Mariane Pravato et al. Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Rev. Odontol. Ara; atuba**, p. 34-40, 2016.