

A influência do exercício físico no tratamento de pacientes oncológicos

Anthony Pereira Martins Silva¹; Aline Cardoso De Paiva²

¹Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas;

²Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas.

E-mail para contato: anthonyepms@unipam.edu.br

RESUMO

O câncer, doença caracterizada por um quadro de crescimento desordenado de células, tem sua origem majoritariamente relacionada a danos que sofremos ao longo da vida. O Tratamento do câncer pode ser realizado de diversas maneiras, entretanto apresenta diversos efeitos colaterais. Dessa forma, o exercício apresenta um papel singular no tratamento desse quadro. Este artigo tem como objetivo relacionar o exercício físico e o tratamento oncológico. Foram selecionados e analisados 10 artigos, de 2009 a 2019, que abordavam essa temática. A análise evidenciou o efeito minimizador do exercício em relação aos efeitos colaterais do tratamento, sendo capaz de promover redução da fadiga, aumento da capacidade pulmonar, aumento da força física, melhora do humor e bem estar, melhor percepção de si, menor chance de reincidência e de agravos, além de melhores índices de qualidade de vida. Entretanto, esses efeitos serão dependentes da motivação do paciente. Dessa forma, observa-se a importância do exercício como adjuvante no tratamento oncológico.

Palavras-Chave: Neoplasias. Terapêutica. Exercício.

INTRODUÇÃO

O câncer consiste em um quadro crônico caracterizado por um crescimento excessivo e descoordenado das células dos tecidos normais. O câncer pode atingir diversos tecidos, seja de forma isolada, seja de forma concomitante. Apresentando diferentes evoluções, de acordo com seu tipo e tecido atingido (MUNHOZ *et al.*, 2016).

No Brasil os cânceres representam a segunda maior causa de morte, atingindo em 2018 cerca de 568 mil indivíduos. Em relação à sua incidência nos gêneros; nos homens os mais prevalentes são respectivamente, o câncer (CA) de próstata, de colón e de reto; nas mulheres os mais frequentes foram o de CA de mama, colo de útero e colo retal (REZENDE, 2019).

A etiologia das neoplasias é multifatorial, e o seu desenvolvimento frequentemente está associado à exposição a fatores de risco. Fatores esses que podem ter tanto origem genética, dando origem à

canceres hereditários, quanto origem ambiental, dependendo do estilo de vida do indivíduo. Entretanto apenas de 5% a 10% dos canceres se originam diretamente da herança gênica. A grande maioria dos quadros se desenvolve do acúmulo de danos que sofremos ao longo da vida (INUMARU; SILVEIRA; NAVES, 2011).

Atualmente, o tratamento do câncer pode ser realizado de diversas maneiras, como cirurgia, terapia hormonal, radioterapia e quimioterapia. Essas terapêuticas são utilizadas tanto de forma curativa quanto paliativa. Entretanto, independente da intenção do tratamento, este pode gerar diversos efeitos colaterais, que juntamente com os sintomas da doença trazem diversos malefícios ao paciente. Nesse sentido, o exercício físico atua com uma importante terapia adjuvante, visto que tem a capacidade de manter ou melhorar a estrutura e a função corpórea. Aliviando os sintomas, auxiliando na recuperação e atrasando o declínio dos pacientes (HAYES *et al.* 2009).

OBJETIVO

Diante deste cenário, o objetivo dessa revisão é analisar a relação do exercício com o tratamento oncológico, demonstrando e discutindo os aspectos físicos e psicológicos resultantes dessa associação.

METODOLOGIA DE BUSCA

O presente estudo consiste em uma revisão de literatura sistemática sobre a influência do exercício físico no tratamento de pacientes oncológicos. Foram selecionados artigos dos bancos de dados da EBSCO, BIREME e GOOGLE ACADÊMICO. A busca foi realizada no mês de outubro de 2019, com os seguintes descritores: “câncer”, “exercício”, “neoplasia” e “exercise in câncer”. Foram considerados estudos publicados no período compreendido entre 2009 a 2019 nos idiomas português e inglês. Ao final da busca foram selecionados e analisados 10 artigos que abordavam o tema pesquisado e permitiam acesso integral ao conteúdo do estudo.

DISCUSSÃO

O tratamento do câncer trás consigo diversos efeitos colaterais de acordo com a terapêutica utilizada, como a fadiga e o desgaste físico e emocional. Nesse sentido a atividade física tem a capacidade de minimizar os efeitos negativos da terapia (OLIVEIRA, 2015).

A fadiga é o sintoma mais comum relacionado ao tratamento do câncer, mais de 90% dos pacientes se queixam desse sintoma. A causa específica da fadiga relacionada ao câncer é desconhecida, desta forma não existe tratamento específico. Acredita-se que aspectos fisiológicos e psicológicos estejam relacionados ao surgimento desse sintoma. Dessa forma atividades como a Yoga, que relacionam exercícios físicos, consciência respiratória e relaxamento foram associados à uma melhora desse quadro (ZETZL *et al.*, 2019).

O treinamento aeróbico combinado com o de força, de acordo com Hyatt *et al.* (2019), também tem se mostrado efetivo na redução da fadiga. Estando associado inclusive à melhora do sistema imune. Além de ter o potencial de estimular melhoras na capacidade pulmonar e no aumento de força de pacientes em diversos tipos de câncer durante e após o tratamento (NASCIMENTO; LEITE; PRESTES, 2011).

A qualidade de vida (QV) também é um fator influenciado pela atividade física. Oliveira *et al.* (2010) evidenciaram uma melhoria do humor e bem-estar geral de mulheres tratando de um câncer de mama, quando se relacionou à terapia ao exercício. A atividade física também influenciou na forma como a mulher se enxergava, uma vez que, diferentemente das que estavam sedentárias, em pacientes fisicamente ativas a satisfação em relação à imagem corporal permaneceu inalterada (EVANGELISTA *et al.*, 2009).

No câncer infanto-juvenil o tratamento é variável de acordo com o tipo e estágio do câncer. Podendo ser realizado por meio de cirurgias, quimioterapias, transplantes, radioterapia dentre outros. Em geral, o tratamento interfere no crescimento dos pacientes, os torna mais susceptíveis a infecções e atrasos no desenvolvimento muscular e esquelético. Isso se deve ao fato de que normalmente as crianças necessitam de um nível mínimo de aptidão física para crescerem e se desenvolverem, entretanto o tratamento do câncer interrompe a realização da atividade física e compromete a aptidão da criança. Além disso, este aparentemente está associado ao surgimento do quadro de síndrome metabólica e de distúrbios em diversos sistemas. Desta forma, a prescrição de exercícios para os pacientes é indicada, uma vez que este está relacionado à uma melhora do estado físico e mental das crianças, durante e após a terapia. Entretanto, é importante respeitar a criança, criando um plano de treinamento compatível com suas limitações (KLIKA *et al.*, 2018).

O pós-tratamento é um período crítico na vida do sobrevivente do câncer, isso se deve a união dos aspectos psicológicos e fisiológicos associados ao diagnóstico e tratamento da doença. Assim é

importante uma boa administração desse período para promover qualidade de vida e saúde para esse indivíduo. Nesse cenário o exercício físico (EF) é capaz de realizar um impacto positivo nos resultados do tratamento, propiciando um menor risco de reincidência do câncer e promovendo uma significativa melhora na saúde mental. Entretanto, muito poucos programas de treinamento são capazes de promover a motivação necessária para que o indivíduo atinja suas recomendações de atividades físicas. (BALHARETH; ALDOSSARY; MCNAMARA, 2019)

Nesse sentido, os aspectos psicológicos são importantíssimos para mudança comportamental e manutenção da atividade física em pacientes oncológicos. Determinantes como autonomia (ser agente ativo de suas ações), competência (ser capaz de realizar tarefas e atingir metas) e relacionamento (estar em conexão e ser valorizado pelos outros), têm a capacidade de influenciar a prática física dessa população. Promovendo, quando presentes, uma motivação que gera uma maior probabilidade de constância das mudanças. (MAZZONI *et al.*, 2019)

Além disso, a adesão aos programas de exercício é influenciada pela confiança e o vínculo do paciente para com o profissional de saúde. Desta forma o profissional deve estabelecer uma relação com enfermo, discutindo com eles as vantagens da prática física, escolhendo a melhor modalidade, sanando dúvidas e intervindo durante a realização das atividades. (SANT'ANNA *et al.*, 2010)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos evidenciam a importância do exercício como um adjuvante durante o tratamento, otimizando a qualidade de vida e reduzindo os efeitos adversos. Entretanto, é importante um plano de exercícios que respeite as limitações do paciente oncológico, além de um bom vínculo paciente-profissional para que o indivíduo se mantenha motivado.

REFERÊNCIAS

ALHARETH, A; ALDOSSARY, M. Y.; MCNAMARA, D. Impact of physical activity and diet on colorectal cancer survivors' quality of life: a systematic review. **World Journal of Surgical Oncology**, v. 17, n. 1, 31 ago. 2019.

ETZL, T. *et al.* Yoga intervention and reminder e-mails for reducing cancer-related fatigue - a study protocol of a randomized controlled trial. **Bmc Psychology**, v. 7, n. 1, 18 set. 2019.

- EVANGELISTA, A. L. *et al.* Variação da qualidade de vida em pacientes tratadas com câncer de mama e submetidas a um programa de exercícios aeróbios. **Revista brasileira de medicina**, Rio de Janeiro, 2009.
- HAYATT, A. *et al.* Exercise behaviors and fatigue in pacientes receiving immunotherapy for advanced melanoma: a cross-sectional survey via social media. **Integrative cancer therapies**, v. 18, jan. 2019.
- HAYES, S. C. *et al.* Australian Association for Exercise and Sport Science position stand: optimising cancer outcomes through exercise. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 12(4). pp. 428-434, 2009.
- INUMARU, L. E; SILVEIRA, E. A. D; NAVES, E. M. V. Fatores de risco e de proteção para câncer de mama: uma revisão sistemática. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2011.
- KLIKA, R. *et al.* The Role of Exercise in Pediatric and Adolescent Cancers: A Review of Assessments and Suggestions for Clinical Implementation. **Journal of Functional Morphology And Kinesiology**, v. 3, n. 1, p.7-25, 14 jan. 2018.
- MAZZONI, A. *et al.* “Finding my own motivation”: A Mixed Methods Study of Exercise and Behaviour Change Support During Oncological Treatment. **International Journal of Behavioral Medicine**, 22 ago. 2019.
- MUNHOZ, M. P. *et al.* Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, p. 09-16, 2016.
- NASCIMENTO, E. B. D; LEITE, R. D; PRESTES, J. Câncer: Benefícios do treinamento de força e aeróbio. **Revista da educação física/UEM**, v. 22, n. 4, 4 dez. 2011. Universidade Estadual de Maringa.
- OLIVEIRA, M. M. F. D. *et al.* Exercícios para membros superiores durante radioterapia para câncer de mama e qualidade de vida. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 3, p. 133-138, Mar. 2010.
- OLIVEIRA, R. A. D. Efeitos do treinamento aeróbio e de força em pessoas com câncer durante a fase de tratamento quimioterápico. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, 2015.
- REZENDE, L. F. M. D. **Atividade Física e o câncer**: evidências epidemiológicas e perspectivas para prevenção do câncer no brasil. Orientador: Eluf Neto, Jose. 2018. Tese (Doutor em Ciências programa de saúde coletiva) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.
- SANT’ANNA, D. K. *et al.* Adesão à prática de exercícios para reabilitação funcional de mulheres com câncer de mama: revisão de literatura. **Ciência y enfermeira**, 2010.