

O efeito de atividades físicas no tratamento de indivíduos portadores do câncer

Amanda Santos Chimello
Juliana Landolfi Maia

Resumo

O câncer é definido como crescimento desordenado das células do organismo, a patologia ocupa a segunda posição no ranking de morte por doença no Brasil. O cancro ocorre com a mutação genética, onde 5% são hereditárias e 95% por causas adquiridas do meio ambiente e mau hábito de vida. Recentemente estudos comprovaram que o exercício físico é seguro durante e após o tratamento ativo do carcinoma. Atualmente a inatividade física é considerado um fator de risco comprovado cientificamente. No decorrer do tratamento, cerca de 70% dos pacientes demonstra fadiga, onde este tipo de cansaço do corpo e do cérebro não melhora com o repouso, resultando para muitos, a limitação de suas atividades. A ociosidade leva à carência de massa muscular e de função. Para a redução da fadiga recomenda-se que o portador da neoplasia estabeleça uma rotina que permita que você faça os exercícios diariamente, exercite-se regularmente, faça pausa entre as séries de exercício, a menos que seja indicado o contrário, mantenha uma dieta equilibrada, que inclua proteínas, e beba cerca de 8 a 10 copos de água por dia, faça atividades que lhe dão prazer, use técnicas de relaxamento e visualização para reduzir o estresse e peça ajuda quando precisar. Segundo as orientações do American College of Sports Medicine (2007), que têm geralmente examinado de intensidade moderada exercício aeróbio, exercícios de resistência e, ou, programas combinados. Mais pesquisas são necessárias para determinar o melhor tipo, tempo e intensidade de exercício para os diferentes tipos e fases do cancro. Esta pesquisa tem caráter exploratório e qualitativo o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, e tem por objetivo uma revisão de literatura a respeito dos efeitos terapêuticos do exercício em pacientes com câncer e a posterior elaboração de material informativo destinado a esse público. O trabalho ainda em desenvolvimento.

Palavras-chaves: Câncer; Atividade Física; Material Informativo.