

D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 2. Medicina Preventiva

ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DE CÂNCER

Bruno P. Melo¹
Letícia M. Mendonça¹
Jéferson T. de Geraldo¹
Célia A. da Silva¹
Rafaela S. Araújo¹
Sandro F. da Silva¹

1. Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Lavras - MG
2. Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Lavras - MG
3. Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Lavras - MG
4. Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Lavras - MG
5. Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Lavras - MG

6. Prof. Dr. Depto - Educação Física -DEF

RESUMO:

Câncer é um grupo de doenças que se caracterizam pela perda do controle da divisão celular e pela capacidade de invadir outras estruturas orgânicas. As neoplasias malignas constituem-se na segunda causa de morte na população. O contínuo crescimento populacional, bem como seu envelhecimento, afetará de forma significativa o impacto do câncer no mundo. Em 2008, a IARC/OMS estimou que ocorreriam 12,4 milhões de casos novos e 7,6 milhões de óbitos por câncer no mundo. No Brasil, as estimativas, para esse ano, apontam para a ocorrência de 489.270 casos novos de câncer. O metabolismo de pacientes portadores de câncer sofre modificações drásticas devido ao estresse criado pela própria doença. A falta de apetite, depressão psicológica, fadiga e dores musculares são fatores que levam os pacientes a iniciarem um ciclo vicioso de perda de massa muscular, e consequentemente perda da força muscular e da capacidade funcional. Vários estudos têm demonstrado que a atividade física prescrita de forma corretamente está relacionada com a diminuição do câncer em até 30%. Os benefícios da atividade física em pacientes com câncer estão relacionados com o aumento da força muscular e da capacidade funcional, controle de peso corporal, redução da fadiga, melhora do auto-conceito e do bom humor e consequentemente melhora na qualidade de vida. O objetivo do estudo foi desenvolver um programa de atividade física para portadores de câncer da Casa Lar Esperança e Vida Matheus Loureiro Ticle da cidade de Lavras - MG. Foram realizadas atividades duas vezes por semana, atendendo a grupos diferentes, além de reuniões semanais para estudos, discussão de artigos e prescrição das atividades físicas. Avaliações mensais da força, capacidade funcional, composição corporal e aplicações de questionários para a avaliação da qualidade de vida e auto-estima dos pacientes portadores de câncer. Há comprovações convincentes de que a atividade física auxilia no tratamento e na prevenção de várias doenças crônicas degenerativas, dentre elas o câncer. Apesar de pouco tempo de projeto, os pacientes demonstraram claramente o interesse pela prática de atividades físicas, melhora da capacidade funcional e consequentemente melhora da auto-estima. Um programa de intervenção com atividades e exercícios físicos torna-se indispensável para o tratamento e a prevenção de doenças crônicas degenerativas, inclusive o câncer.

Instituição de Fomento: PROEC

Palavras-chave: Câncer, Atividade Física, Prevenção.