

O impacto da atividade física no prognóstico de pacientes oncológicos: uma revisão integrativa da literatura.

Autores: ¹Lara de Freitas Laranja, ¹Thaís Pires Togneri, ²Lissa Canedo Rocha, ³Juliana Marques Coelho Bastos.

¹ Discente da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM).

² Médica cardiologista com enfoque em medicina do estilo de vida - Hospital Meridional, ES.

³ Médica paliativista - Hospital Santa Casa de Misericórdia de Vitória, ES.

Contato: laraflaranja@gmail.com

Introdução:

A prática de atividade física é um dos pilares da Medicina do Estilo de Vida, e a oncologia do exercício vem se consolidando como uma área em ascensão. Tal prática influencia positivamente o prognóstico, melhora a tolerância às terapias e contribui para a modulação do metabolismo das células cancerígenas.

Objetivos e metodologia:

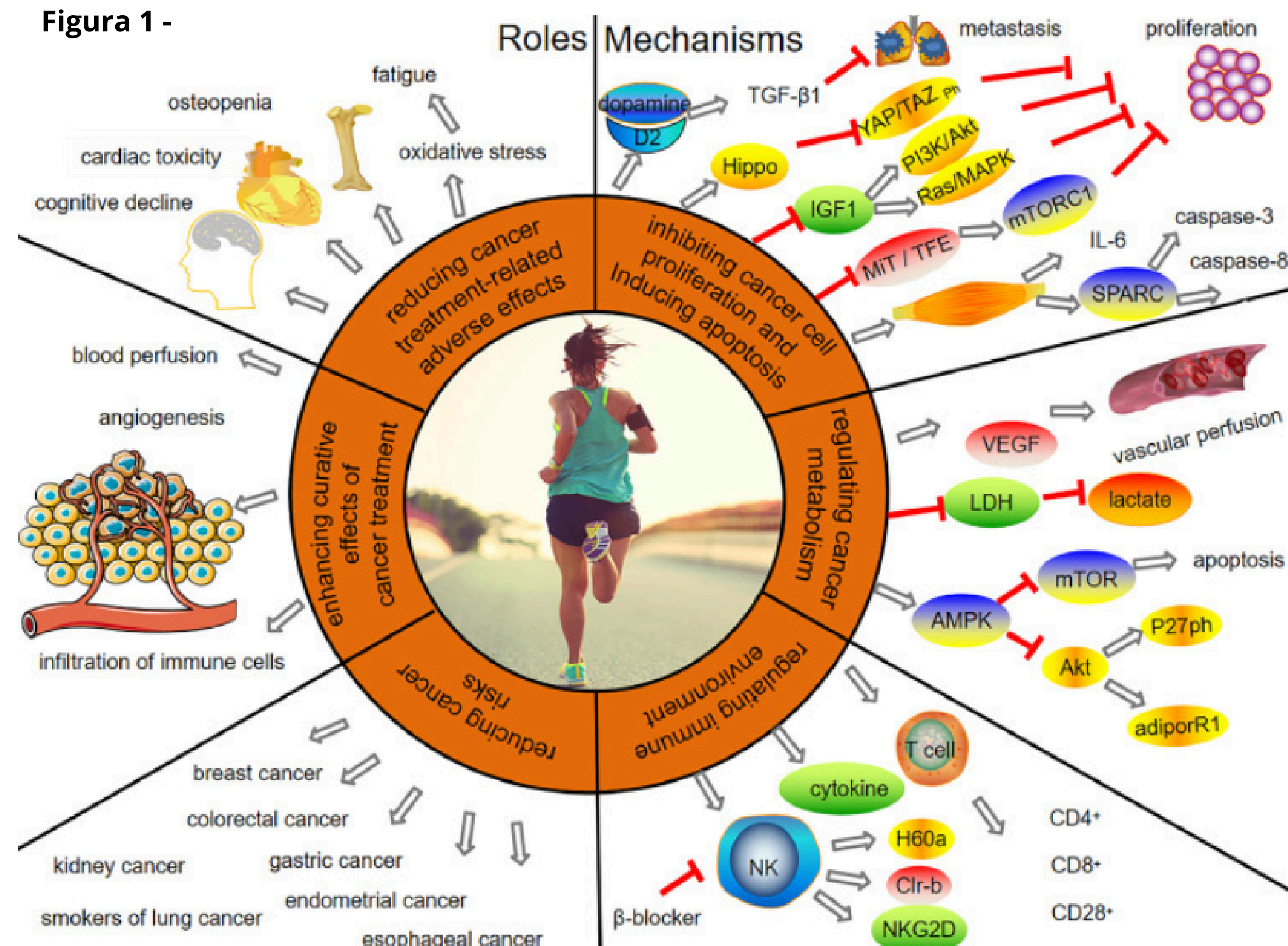
Este estudo objetiva avaliar o impacto do exercício físico no prognóstico de pacientes oncológicos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi feita no PubMed com os descritores "Exercise" AND "Cancer" AND "Prognosis", aplicando-se os seguintes filtros: texto completo gratuito, bases Medline e Lilacs, idiomas inglês e espanhol e publicação nos últimos cinco anos, resultando em 320 artigos. Após leitura dos títulos, 23 foram selecionados para leitura completa e 16 atenderam aos critérios de inclusão, compondo a amostra final.

Resultados:

Os estudos abordaram diversas neoplasias, com destaque para mama, próstata e colorretal, nos quais o exercício associou-se ao aumento da sobrevida e à melhor qualidade de vida. Entre os mecanismos descritos estão redução de inflamação, indução de apoptose e inibição da proliferação tumoral. Ademais, a atividade física potencializou o efeito da radioterapia, reduziu a toxicidade da quimioterapia e atenuou sintomas como fadiga, perda de força (associada à sarcopenia) e dispneia, favorecendo a adesão ao tratamento.

A inatividade física foi identificada como fator isolado ligado à sarcopenia e pior prognóstico. Contudo, os estudos ainda não permitem definir a dose ideal para padronizar a prescrição e avaliar desfechos a longo prazo, especialmente no bem-estar e na recorrência do câncer.

Figura 1 -



Fonte: WANG, Qiaoyun; ZHOU, Wenli, 2021.

Conclusão:

A atividade física se consolida como intervenção adjuvante necessária no cuidado oncológico, com benefícios mesmo em baixos níveis, promovendo melhorias no bem-estar, na adesão ao tratamento e, possivelmente, na sobrevida.

Palavras-chave:

Exercise. Cancer. Prognosis.

