

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E/OU FÍSICO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER EXERCÍCIO

Vinícius Júnior Rodrigues Venâncio¹

Lara Belmudes Bottcher²

RESUMO

O câncer é conhecido como neoplasia, o mesmo possui conjunto contendo mais de 100 doenças. Se começa em tecidos conjuntivos como osso, músculo ou cartilagem é denominado sarcoma.

Segundo a Revista Associação Médica Brasileira (2004), no Brasil, o câncer na atualidade representa a segunda maior causa de óbitos na população com estimativa aproximadamente 11,84%. Contudo graças ao aperfeiçoamento dos métodos de diagnóstico e tratamento, o câncer já não representa necessariamente uma sentença de morte. Flagrados em estágio inicial, 60% dos casos têm cura. Um grande passo também foi dado com a descoberta dos fatores de risco da doença. Hoje, 70% dos tumores malignos podem ser evitados por meio da adoção de hábitos saudáveis – alimentação equilibrada, não fumar, não se tostar ao sol, beber com moderação e fazer ginástica regularmente. Atividade física e uma alimentação bem balanceada e saudável, segundo American College of Sports Medicine, o risco de um indivíduo apresentar uma doença cancerígena é reduzida 30% a 40%.

PALAVRAS-CHAVE

Câncer, fatores de risco, atividade física e/ou atividade física

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Stevens e Lowe (2002) o câncer que também é conhecido como NEOPLASIA, possui centenas de grupos diferentes de doenças, mais claramente são anomalias que se desenvolvem de maneira desorganizada e descontrolada que até hoje a ciência não conseguiu um respaldo para organizar e controlar o seu desenvolvimento com objetivo de alcançar uma solução clara e exata para a prevenção da doença.

AUTORES

1 Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS.

2 Mestre em Ciências da Motricidade na Área de Biodinâmica da Motricidade Humana pela Unesp-Rio Claro. Graduação: Educação Física pela Unesp-Rio Claro. Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS.

Segundo Stevens e Lowe (2002), existem dois tipos de neoplasias, isso quer dizer que ela se divide em:

- Neoplasia benigna quando o tumor apresenta contornos bem definidos e crescimento localizado.
- Neoplasia maligna quando o tumor apresenta contornos fracamente definidos e as células neoplásicas crescem sobre os tecidos circundantes, ocasionando sua destruição.

Para ser mais exato segundo o site supracitado, podemos destacar os tipos de câncer mais comuns entre a população brasileira tais como: mama, próstata, intestinos, pele e estômago. Todos tem prevenção, boas medidas a serem tomadas são: não fumar, uso moderado do álcool, cuidados com o sol, prevenção específica existe para mama, próstata (toque, PSA), intestinos (retosigmoidoscopia, colonoscopia), estômago (endoscopia e pesquisa de *Helicobacter pylori*) e pele (avaliação clínica). Procure um médico e faça sua consulta anualmente.

Segundo a revista (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2003).

Uma das formas de tratamento e prevenção dessa doença é a prática regular de atividade física.

2 METODOLOGIA

Essa presente pesquisa procurará expor o que é câncer e mostrará os benefícios que a atividade física exerce na prevenção do tratamento do câncer, pois o câncer nada mais é a degeneração ou morte celular.

Entretanto através de uma atividade física e uma alimentação bem controlada e saudável, segundo American College of Sports Medicine (2003, pag. 35), o risco de um indivíduo apresentar uma doença cancerígena é reduzida 30% a 40%.

Analisar através de leituras em livros, artigos científicos, internet e outros qual a relevância da atividade física para prevenção do tratamento do câncer.

3 OBJETIVOS

Através dessa pesquisa, procuraremos demonstrar, o que é câncer, os fatores responsáveis para adquirir o mesmo e qual a importância de se praticar

atividade física e/ou exercício físico para a prevenção e tratamento da doença.

Esclarecer perante o estudo, a porcentagem de risco nas quais pessoas que praticam e não praticam atividade física, possam apresentar o surgimento da doença.

4 REVISÃO LITERÁRIA

4.1 O que é câncer?

Segundo Stevens e Lowe (2002), o câncer que também é conhecido como NEOPLASIA, mais claramente são anomalias que se desenvolvem de maneira desorganizada e descontrolada que até hoje a ciência não conseguiu um respaldo para organizar e controlar o seu desenvolvimento com objetivo de alcançar uma solução clara e exata para a prevenção doença.

O câncer é uma doença relativamente comum no mundo. Nos países desenvolvidos, atualmente e em média, cerca de uma pessoa em cinco morre de câncer. (PEDROSO, ARAUJO E STEVANATO, 2005).

Segundo a Revista Associação Médica Brasileira (2004), no Brasil, o câncer na atualidade representa a segunda maior causa de óbitos na população com estimativa aproximadamente 11,84%.

4.4 Fatores que incidem na presença do câncer.

Para ocorrer à presença do câncer em um ser humano, diversos fatores estão interligados. Conhecido como Fatores Externos, à radiação, a exposição a produtos químicos, alguns tipos de vírus, o consumo de cigarro e álcool são fatores de risco que predispõe o indivíduo ao desenvolvimento da doença. Além disso a combinação do que chamamos de Fatores Internos como comprometimento do Sistema Imunológico, Predisposição Genética e Alterações Hormonais também são considerados fatores de risco para a doença, (VAISBERG, ROSA e MELLO, 2005).

4.5 Sintomas, alterações e efeitos do paciente com câncer.

De acordo com o grau de evolução da doença, é pautado em intervenções cirúrgicas, quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia e imunoterapia e os efeitos colaterais do tratamento implicam, na maioria das vezes, em sensação de extrema fadiga, em geral, associada à perda de peso e à redução da força muscular, bem como, quadros de depressão afetando o aspecto psicológico do

paciente, (PEDROSO, ARAUJO e STEVANATO, 2005).

Segundo Vaisberg, Rosa e Mello, 2005, podemos observar quais são os sintomas e tipos de alterações que pessoas com câncer vivenciam.

Dentre elas cito: A) Alterações físicas: mudanças na saúde, mudanças nos níveis de energia, efeitos colaterais do tratamento e mudança na aparência. B) Efeitos sócio econômicos: alterações no desempenho no trabalho, alterações financeiras podem ocorrer. C) Efeitos psicológicos: mudanças pessoais e no ambiente social, alterações de humor, dificuldades nos relacionamentos. D) Preocupação com o futuro: questões relacionadas ao tempo de vida.

5 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E/OU EXERCÍCIO FÍSICO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER.

A atividade física produz alterações metabólicas e morfológicas crônicas que podem torná-la uma opção importante no tratamento e no processo de recuperação envolvendo pacientes com CA. Porém, poucas pesquisas existem atualmente envolvendo a utilização de atividades físicas na reabilitação de pacientes portadores de CA, (BATTAGLANI, BOTTARO, CAMPBELL et al, 2004).

Os benefícios são explicados pelo fato de que a atividade física provoca mudanças nos níveis de alguns hormônios, fatores de crescimento, diminuição de gordura, diminuição nos níveis de insulina, glicose, triglicerídeos e aumento do HDL. O exercício físico também pode provocar mudanças no sistema imunológico. O que está associado com a prevenção e diminuição do risco de câncer, (FRIEDENREICH, 2001, FRIEDENREICH; ORENSTEIN, 2002).

Contudo a atividade física realizada de maneira regular, prescrita corretamente está relacionada à redução dos riscos de câncer em até 30%, além de ser um efetivo mecanismo no controle de peso. Nos casos de diagnóstico, estudos apontam o exercício físico como uma forma alternativa na preservação das funções fisiológicas e metabólicas, principalmente na preparação física e psicológica do indivíduo a enfrentar o tratamento. Durante as fases do tratamento, auxilia na manutenção do peso e das funções neuromusculares e no combate de estados de fadiga e CAQUEXIA, (PEDROSO, ARAUJO e STEVANATO, 2005).

Com o desenvolvimento tecnológico e o avanço das pesquisas no campo da saúde têm contribuído tanto para o combate de doenças quanto para o aumento da sobrevivência de pacientes com doenças crônicas, como o câncer. No entanto, há de se preocupar não só com a ampliação dessa taxa de sobrevivência,

mas também com a qualidade de vida e preservação física desses pacientes seja em período de recuperação, reabilitação ou em período de tratamento e até mesmo com a população, de uma forma geral, na redução dos riscos da doença, (PEDROSO, ARAUJO e STEVANATO, 2005).

Courneya, Mackey e Quinney (2004) mencionam que o tratamento do câncer podem atender a três finalidades básicas: a cura do paciente, o prolongamento da vida (quando não há possibilidade de cura) ou a melhora da qualidade de vida do paciente. A identificação dessas possibilidades, muitas vezes, dependerá, em parte, do estadiamento da doença, (SPINOLA, MANZZO e ROCHA, 2007).

De acordo com Dimeo, Rumberger e Keul (1998), a maioria dos pacientes com câncer experimenta perda de energia e limitação no desempenho físico. Estima-se que esse problema afeta até 70% dos enfermos que fazem tratamento com quimioterapia ou radioterapia, ou após a cirurgia. Para agravar ainda mais a situação, a fadiga pode fazer surgir, outras doenças, tais como a depressão, a esclerose múltipla e a artrite.

Estudos indicam que exercícios físicos são indicados para minimizar os desconfortos em indivíduos acamados por um longo período, prevenir complicações e acelerar o processo de reabilitação, (PEDROSO, ARAÚJO e STEVANATO, 2005).

Nesse sentido Pedroso, Araújo e Stevanato (2005), a práticas de atividades físicas após intervenções cirúrgicas têm fundamental importância na recuperação da mobilidade e amplitude de movimentos, prevenindo ou minimizando a atrofia de músculos e limitações articulares e na tentativa de redução da possibilidade do surgimento de linfedemas.

Logo, o exercício físico pode proporcionar alguns benefícios aos pacientes com câncer. Contudo, Courneya, Mackey e Quinney (2004), ressaltam a possibilidade de existirem fatores que tornem desaconselhável ou até mesmo perigosa a prática de exercícios físicos para certos pacientes com essa enfermidade. Além dos cuidados a serem tomados, a prescrição do treinamento e suas variáveis, apresenta-se como fator determinante no tratamento de pacientes com câncer. No quadro abaixo, são citadas algumas recomendações para prescrição do exercício aeróbico geral, (SPINOLA, MANZZO e ROCHA, 2007).

A fim de reduzir as taxas de desenvolvimento de câncer na população em geral, departamentos de saúde pública de vários países, institutos de pesquisas e organizações de combate ao câncer (tais como: a International Agency

for Research on Cancer, a International Union Against Cancer, o Department of Health and Human Services, o World Cancer Research Fund, entre outros) têm incluído em seus guias recomendações sobre atividade física, nos quais sugerem o mínimo de 30 minutos à uma hora de atividade de intensidade moderada a vigorosa, de dois a cinco dias na semana (ideal) ou até mais, lembrando que as atividades podem tanto ser exercícios regulares, ou seja, um programa de treinamento, como atividades esportivas ou atividades diárias tais como trabalhos domésticos, (PEDROSO, ARAUJO e STEVANATO, 2005).

Um estudo recente, analisando mais de 900.000 indivíduos concluiu que a obesidade responde por 14% das neoplasias malignas em homens e por 20% nas mulheres. Obesos e obesas são respectivamente 52% e 62% mais propensos a morrer de câncer do que a população não obesa, (VAISBERG, ROSA e MELLO, 2005).

Os benefícios da atividade física em pacientes com câncer estão relacionados de acordo com Courneya (2001) ao: aumento da força muscular e da capacidade funcional, controle do peso corporal, redução da fadiga, melhora do autoconceito e do humor e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida, (DIETRICH e MIRANDA, 2005).

5.1 Recomendações em relação à prática de atividade física para pacientes com câncer.

Segundo Vaisberg, Rosa e Mello (2005), o estudo da relação entre exercício físico e câncer ainda esta em seus estágios iniciais, porem tanto dados experimentais como estudos epidemiológicos sugerem efeito benéfico do exercício na prevenção e na terapia do câncer.

A atividade física mostra benefícios a pacientes portadores de câncer em diferentes níveis, relacionados à melhora do estado geral dos pacientes, à diminuição de efeitos colaterais pelo tratamento e melhora de aspectos psicológicos, principalmente a depressão. A fadiga, provavelmente um sintoma dos mais frequentemente relatados por pacientes portadores de câncer, tem melhora acentuada com exercícios aeróbios. Esta melhora da fadiga foi demonstrada não só durante o acompanhamento, mas inclusive em pacientes hospitalizados em programa de quimioterapia, (VAISBERG, ROSA e MELLO, 2005).

Um aspecto importante a ser ressaltado é que nem todo tipo de exercício parece apresentar efeitos benéficos em relação ao câncer (Hoffman-Goetz

& Watson, 1993), pois, embora acredite-se que a prática de exercícios de intensidade moderada seja positiva para o SI, a realização de exercícios de alta intensidade apresentaria efeitos opostos (Hoffman-Goetz, 1994; Woods & Davis, 1994). Hoffman-Goetz (1994) menciona que estudos epidemiológicos em humanos e dados experimentais obtidos em animais ainda não permitem o estabelecimento de uma hipótese unificadora quanto à intensidade do exercício, (BACURAU e ROSA, 1997).

De acordo com Vaisberg, Rosa e Mello (2005), a desnutrição é característica comum a muitos pacientes com câncer. O termo caquexia tumoral é usado para caracterizar esse fenômeno composto por perda de peso, fraqueza e anorexia. Uma vez instalada a caquexia tumoral é dificilmente revertida com medidas nutricionais. Por outro lado, algumas evidências indicam que a atividade física precoce pode retardar o aparecimento desse complicador.

Enfim, vários estudos demonstram o efeito protetor da atividade física contra o aparecimento e desenvolvimento de tumores. Além de prevenir a ocorrência de muitas doenças cardiovasculares e diabetes, o exercício físico parece desempenhar um importante papel na prevenção e no tratamento de muitas neoplasias. A manutenção de uma atividade física regular com conseqüentemente adoção de um padrão de vida não sedentário traz importantes benefícios à saúde, observados nos múltiplos aspectos que guardam relação com os mecanismos patogênico em oncologia, (VAISBERG, ROSA e MELLO, 2005).

5.2 Tabela: Recomendações para prescrição do exercício aeróbico geral a pacientes com câncer.

VARIÁVEIS	RECOMENDAÇÕES
Modalidade	A maioria dos exercícios que envolvem grandes grupos musculares é apropriada, porem caminhar e pedalar são especialmente recomendados. É imperativo modificar a modalidade do exercício com base nos efeitos do tratamento agudo/crônico da cirurgia, da quimioterapia e/ou radioterapia.
Freqüência	Pelo menos, de três a cinco vezes por semana; porém o exercício diário pode ser ótimo para pacientes com câncer descondicionados, que devem realizar exercícios com intensidade mais leve e de duração mais curta.
Intensidade	Intensidade moderada, dependendo do nível atual de aptidão e a gravidade dos efeitos colaterais dos tratamentos. As diretrizes incluem 50% a 70% do consumo máximo de oxigênio (VO ₂ máx.) ou 60% a 80% da freqüência cardíaca (FC) máxima.

Duração	Pelo menos de 20 a 30 minutos contínuos, porém esse objetivo poderá ser alcançado em múltiplas sessões intermitentes mais curtas (por exemplo, de 5 a 10 minutos) com intervalo de repouso para os pacientes descondicionados ou que experimentam efeitos colaterais graves ao tratamento.
Progressão	A progressão inicial deve ser na frequência e na duração e, somente quando essas metas tiverem sido alcançadas, a intensidade poderá ser aumentada. A progressão deve ser mais lenta e mais gradual para os pacientes descondicionados ou que experimentam efeitos colaterais graves do tratamento.

A tabela 5.2 refere-se às variáveis e tipos de recomendações referente à atividade e/ou exercício físico mais utilizados para pacientes portadores da doença, neste caso devemos avaliar o diagnóstico médico, para assim prescrevermos algum tipo de atividade ou exercício físico que possa melhorar à qualidade de vida do paciente e não prejudica-lo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desta pesquisa, podemos estabelecer um conhecimento de que o câncer é uma doença na qual se apresenta em mais de 100 espécies, que por sua vez exerce sobre o corpo dos indivíduos dois tipos de neoplasia uma pode ser maligna e a outra benigna, contudo podemos destacar que o mesmo está em segundo lugar nas causas de óbitos no Brasil e no mundo.

Contudo de acordo com os autores supracitados no decorrer dessa pesquisa, destacamos que uma alimentação bem balanceada e a prática de atividade física e/ou exercício físico pelo menos 30 minutos diários em três vezes por semana, o risco de não apresentar essa neoplasia se reduz de 30% a 40 %.

Para finalizar podemos destacar que à atividade física para pacientes portadores de câncer trás efeitos benéficos, mas devemos levar em consideração a intensidade do exercício, pois existem poucos estudos substancias que garante que exercícios físicos de alta periculosidade trás efeitos satisfatórios aos pacientes ou não.

7 BIBLIOGRAFIA

BACURAU, R, F, P e ROSA, L, F, B, P, C. Efeitos do exercício sobre a incidência e desenvolvimento do câncer. Revista Paulista Educação Física, São Paulo, julho/ dezembro, 1997. [Acessado dia 25/19/2010].

Disponível em <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v11%20>

n2%20artigo5(2).pdf>.

BATTAGLANI, C, L. BOTTARO, M, CAMPBELLI, J, S, NOVAES, J e SIMÃO, R. Atividade física e níveis de fadiga em pacientes portadores de câncer. Rev. Brasileira Médica Esporte _ Vol. 10, Nº 2 – Mar/Abr, 2004. [Acessado em 24/10/2010]. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n2/a04v10n2.pdf>>.

DIETRICH, S, H,C e MIRANDA, C, R, R. Atividade Física e os Efeitos Colaterais de Tratamento do Câncer. Revista Ágora - www.fes.br/revistas/agora/ojs/ - Campo Grande, v.1 n.4. 2005.

KLIGERMAN, J. REVISTA ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA. vol.50, Nº.1. São Paulo 2004. [Acessado em 25/01/2010]. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302004000100001>.

PEDROSO, W, ARAUJO, M. B e STEVANATO, E. Atividade física na prevenção e na reabilitação do câncer Motriz, Rio Claro, v.11 n.3 p.155-160, set./dez. 2005 [Acessado em 24/10/2010]. Disponível em <http://www.google.com.br/search?q=atividade+fisica+e+cancer+pdf&sourceid=ie7&rls=com.microsoft:en-S&ie=utf8&oe=utf8&redir_esc=&ei=p8bETKO0N8SBI Aezt9kD>.

SPINOLA, A.V, MANZZO, I.S, e ROCHA. C.M, As relações entre exercício físico e atividade física e o câncer. Revista consciência e saúde, vol. 6, nº1, São Paulo, SP, 2007. [Acessado em 22/09/2010]. Disponível em <http://portal.uninove.br/marketing/cope/pdfs_revistas/conscientiae_saude/csaude_v6n1/cnsv6n1_3c34.pdf>.

STEVENS, A. e LOWE, J. Patologia. Ed. Manole Ltda, 1ª edição, Barueri-SP, 2002.

VAISBERG, M.W. ROSA, L. F. B. P. C. e MELLO, M. T. O exercício como terapia na prática médica. Editora Artes Médicas Ltda, São Paulo-SP, 2005.