

O EXERCÍCIO FÍSICO ADJUVANTE AO TRATAMENTO DE PACIENTES ONCOHEMATOLÓGICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Magnus Benetti¹,
Aline Dandara Rafael²

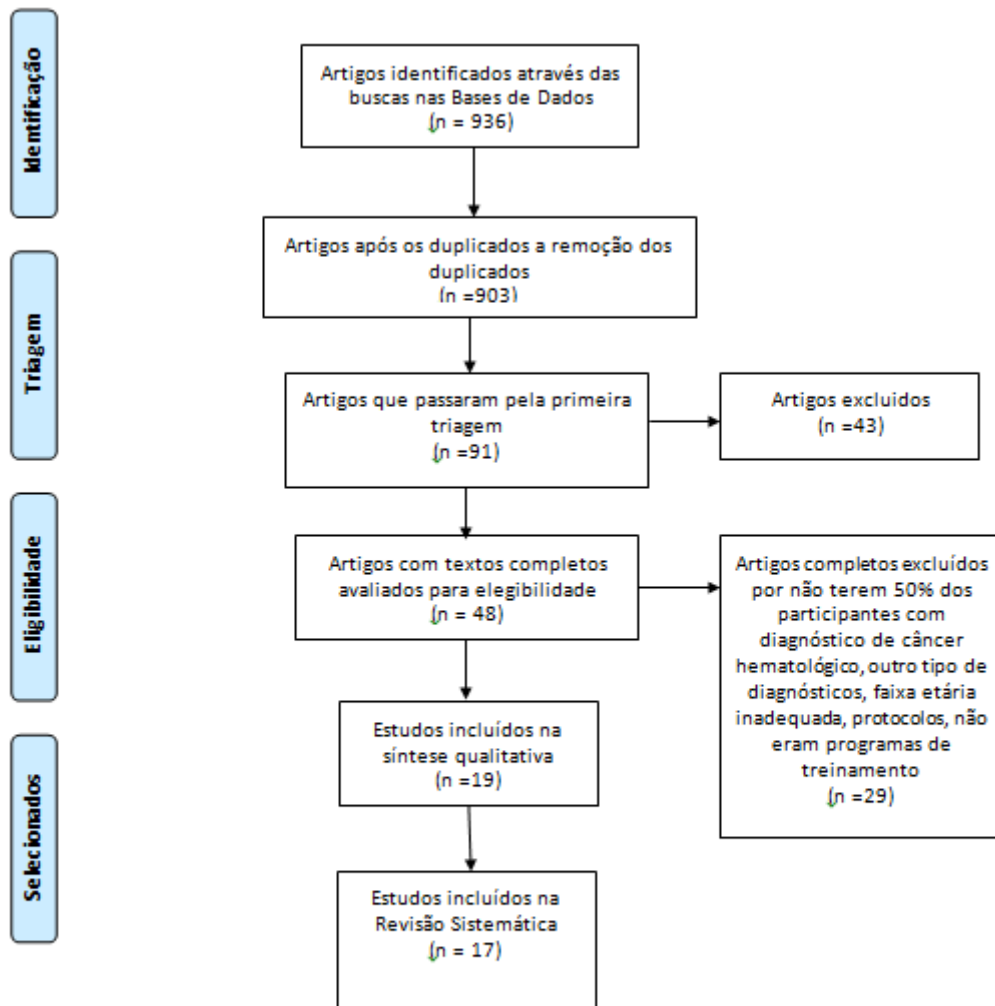
¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID)- UDESC – magnus@cardiosport.com.br.

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia CEFID - UDESC, bolsista de iniciação científica PROBIC/UDESC.

Palavras-chave: Treinamento físico. Exercício físico. Câncer hematológico.

Introdução: Com a capacidade de afetar a produção e a função das células sanguíneas, o câncer hematológico tem em seu processo de desenvolvimento o aparecimento de células sanguíneas anormais juntamente com seu crescimento desordenado. A dificuldade do sangue em realizar suas funções frequentes de maneira eficaz é o que torna tais neoplasias tão nocivas ao homem. A importância de estudos oncológicos se mostra presente, pois pesquisas populacionais têm exposto o câncer como um problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Assim, mostram-se cada vez mais necessárias informações que permitam sugerir terapias alternativas e tratamentos complementares aos já existentes, os quais permitam melhor qualidade de vida e das condições psicológicas, neurológicas e fisiológicas dos pacientes neoplásicos. Pesquisas recentes têm apontado o treinamento físico como possível terapêutica, considerando sua fácil aplicabilidade e disponibilidade, além dos efeitos advindos dos exercícios físicos já conhecidos e embasados na literatura científica. **Objetivo:** Verificar a viabilidade de um programa estruturado de treinamento físico em pacientes oncohematológicos. **Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática de literatura através das bases de dados LILACS, MEDLINE, Cochrane e PEDro. Nessas buscas os descritores utilizados foram “*Exercise*”, “*Physical Activity*”, “*Resistance training*”, “*Endurance training*”, “*Hematological Cancer*”, “*Leukemia*”, “*Lymphoma*”, “*Myeloma*” e admitiram-se somente trabalhos na língua inglesa. Como critérios de inclusão priorizaram-se estudos com mais de 50% dos pacientes com diagnóstico hematológico, com população de idade igual ou superior a 18 anos, artigos originais em que o treinamento físico fosse a principal intervenção e com avaliações objetivas dos seus respectivos desfechos. **O Flux1.** apresenta o processo detalhado de busca. **Resultados:** no total foram selecionados 17 artigos, os quais analisaram a viabilidade e eficácia do treinamento físico sobre os parâmetros fisiológicos, psico-cognitivos e comportamentais dessa população. Sobre os diagnósticos mais frequentes entre os estudos, em primeiro lugar surgem as leucemias com 47,2% (oito artigos) de frequência, seguidas pelos linfomas com 23,5% (quatro artigos) e mielomas (um artigo), os outros quatro estudos apresentaram diagnósticos mistos (acumularam vários tipos de neoplasias hematológicas ou não hematológicas). Todos os artigos selecionados trouxeram desfechos pertinentes no sentido de viabilizar o treinamento físico nesses pacientes, tanto durante como após o tratamento convencional a que foram submetidos. Os dados se mostraram favoráveis nos decréscimos dos níveis de fadiga, relatos de náuseas e ansiedade, melhoras na qualidade de vida, potência muscular global e desempenho aeróbico, diminuição no relato da angústia, depressão e aumento

do desempenho físico. Contudo, teve um dos tópicos avaliados que os estudos não apontaram diferenças estatisticamente significativas do grupo intervenção com relação ao grupo controle que foi sobre a qualidade do sono. Além desses critérios, a aderências dos pacientes a esse tipo de treinamento, considerando seu estado geral de saúde, mostrou-se pertinente na maior parte dos estudos. **Conclusão:** o treinamento físico apresentou-se como um componente favorável durante a após o tratamento oncohematológico em pacientes adultos, principalmente no sentido de mitigar os efeitos nocivos causados pelo tratamento anti-neoplásico. No geral, os estudos mostraram a viabilidade e segurança do treinamento físico realizado nessa população.



Fluxograma 1: Representação sistemática do método de busca e dos resultados