

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXI Jornada de Pesquisa

ATIVIDADE FÍSICA PÓS-CÂNCER: QUALIDADE DE VIDA. UM PROJETO SOCIAL¹

Adriana Terezinha Fabrizio², Leomar Tesche³.

¹ RELATO DE EXPERIÊNCIA RELATIVO AS ATIVIDADES REALIZADAS NO LABORATÓRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO À SAÚDE

² Aluno do Curso de Educação Física campus Santa Rosa

³ Professor

ATIVIDADE FÍSICA PÓS-CÂNCER: QUALIDADE DE VIDA, UM PROJETO SOCIAL

Introdução

O termo câncer advém do grego Karkinos e do latim câncer, significando caranguejo, devido à semelhança entre as veias intumescidas de um tumor e as pernas do animal e, também, pela sua agressividade, imprevisibilidade, invulnerabilidade e capacidade de aprisionamento, Halbe(1993).

Câncer é o nome dado a um conjunto de doenças que tem em comum o crescimento desordenado de células de determinado tecido ou órgão, esclarece Oppermann (2014). Essas células se dividem rapidamente, tendo a ser muito agressivas e proporcionando a formação de uma massa celular chamada de tumor. Os tumores podem ser tanto benignos quanto malignos. Um tumor é considerado câncer somente se for maligno. As células desses tumores tem a capacidade de se multiplicar desordenadamente, migrando para outros órgãos e tecidos do corpo.

As células cancerosas se diferenciam das normais por um conjunto de fatores: as células normais precisam de fatores de crescimento, já as cancerosas não, devido a isso as mesmas não respeitam os limites normais de crescimento celular, sendo assim, alguns cânceres têm a capacidade de produzir fatores angiogênicos, que por sua vez causa o desenvolvimento de vasos sanguíneos que garantem o fornecimento de nutrientes necessários para seu crescimento. Outra característica ainda é que as células cancerosas são facilmente capazes de vagar através dos tecidos e circulação podendo espalhar-se por todo corpo criando ninhos de crescimento, afirma Guyton (1992).

O processo de desenvolvimento tumoral, de acordo com Oppermann (2014), e progressão da doença são complexos e envolvem vários fatores. Essas células tumorais começam a se proliferar desordenadamente e tem potencial invasivo atingindo tecidos adjacentes, vasos sanguíneos e linfáticos. Por meio desse processo ocorrem as metástases, ou seja, o implante de células tumorais em outros órgão e tecidos que não os de origem da doença. Ressaltando, que existe uma linha de desenvolvimento das células cancerígenas, sendo elas: iniciação, promoção e progressão tumoral, Ferreira e Castro (2008).

O câncer pode desenvolver-se, de uma interação entre fatores genéticos (internos) e ambientais (externos) as causas externas relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos próprios do meio social e cultural da comunidade na qual o indivíduo vive. As causas internas são, na maioria das vezes, geneticamente determinadas e estão ligadas a capacidades que o organismo tem de se defender das agressões externas. De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) (2010) causas

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

externas estão diretamente ligadas aos hábitos cotidianos e ao meio ambiente, podendo ser citado como exemplo: exposição excessiva ao sol, tabagismo, e até mesmo vírus que causam leucemia. Já os fatores internos dizem respeito à hereditariedade, genética predeterminada, interferindo na capacidade de defesa do organismo perante os fatores externos. Esses fatores causais podem interagir de várias formas, aumentando a probabilidade de transformações malignas nas células normais.

Sobre os fatores genéticos, no estudo de Zanardo(2015), encontra-se que o fator genético é extremamente forte no que diz respeito ao surgimento de câncer de mama, principalmente se houver casos em parentes mulheres de primeiro grau, como irmã ou mãe que apresentaram o diagnóstico antes dos 52 anos de idade, por este tipo de câncer serem mais incidentes em mulheres. Dentre outros exemplos, fatores possíveis para o surgimento da doença que estão sendo sempre expostos na mídia importantes de citar, estão: obesidade, sedentarismo e até mesmo infecções crônicas.

De acordo com Caleffi (2014), "a partir dos quarenta anos, se a mulher tem caso de câncer de mama na família, o ideal é que faça o exame 10 anos antes da familiar de menor idade com a doença diagnosticada, trata-se de um protocolo internacional". Para Vieira e Freitas (2008), os principais fatores de risco dessa doença são: nuliparidade (nunca ter tido filho), idade avançada da primeira gestação, condição socioeconômica e educacional elevadas e histórico familiar de câncer de mama. A idade constitui outro importante fator de risco, já que com o avanço da idade, aumenta a incidência do câncer de mama.

Nunes (2007), por sua vez, relata que o câncer está relacionado com distúrbios das regras fundamentais do comportamento celular nos organismos multicelulares, em que células cancerosas podem reproduzir-se em detrimento das normais e em alguns casos invadem e colonizam territórios, normalmente, reservados para outras células. Para Alberts e colaboradores (1997), acredita-se que, o câncer possa ser produto de várias mutações somáticas acumuladas numa única célula, produzindo mudanças em seu padrão de expressão gênica ou diretamente na seqüência de DNA, onde ambas as causas levam a célula ao descontrole do ciclo celular.

A importância da atividade física no pós-câncer está descrito abaixo, sendo assim, o objetivo do presente estudo é relatar sobre o projeto social iniciado no mês de maio de 2015 cujos resultado estamos colhendo após 1 ano de atividades

Metodologia

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, a partir do projeto proposto, desenvolvido pelo Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde, do Curso de Educação Física da Unijui-campus Santa Rosa. Esse projeto atende cardiopatas, hipertensos e diabéticos através de programa e, abre ainda, um espaço para a população diagnosticada com câncer. Atividades realizadas: A Unijuí, em particular o Curso de Educação Física do campus Santa Rosa mantém convênio de intercâmbio com a Universidade de Tübingen, Instituto de Ciências dos Esportes. Este intercâmbio é patrocinado pela CAPES/Brasil e pelo DAAD/Alemanha e em conjunto há troca de informações/pesquisas sobre as Atividades Físicas Pós-Câncer. Aquele Curso tem em seu currículo atividades relacionadas as atividades Pós-Câncer e é fruto de troca de experiências desde janeiro de 2015. Um dos oncologistas parceiro em Santa Rosa/RS é o médico Pedro Scalco Lourega. Este dá o suporte que necessitamos quanto as orientações e encaminhamento dos seus pacientes. Essas atividades serão proporcionadas nas terças-feiras e quintas-feiras no Laboratório. O

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

projeto/Programa foi organizado metodologicamente e discutido juntamente com a Universidade de Tübingen/Alemanha pelo Instituto de Ciências dos Esportes.

Os objetivos que aguardamos após o usuário participar do programa/projeto:

- > Melhor utilização possível dos efeitos do treinamento físico para a sua saúde através da introdução de um programa de treino eficaz, eficiente e seguro;
 - > Analisar a prática de atividade física regular em indivíduos acometidos por câncer de mama, verificando seu efeito nos diferentes tipos e estágios da patologia;
 - > Verificar os benefícios físicos (capacidade física), através da prática da atividade física em mulheres submetidas a mastectomia radical, mastectomia simples, setorectomia, quadrantectomia;
 - > Analisar os benefícios da prática da atividade física quanto aos aspectos sociais, mentais, psicológicos do grupo de estudo, observando seu envolvimento social.
- Como o usuário pode participar do programa de treinamento?

> Como regra geral, deve ter a concordância de seu médico oncologista;

> Para entrevista deve trazer seus atuais exames médicos e laboratoriais, bem como vestimenta adequada para as práticas;

> O objetivo da consulta clínica é inicialmente constatar sua capacidade física. Para o melhor programa de treinamento e controle, normalmente acompanha um teste de esforço na esteira e ou na bicicleta ergométrica;

> É discutido com como o usuário em detalhes como proceder no treinamento personalizado;
Quanto a metodologia utilizada no programa: Atividade física é qualquer movimento corporal, independentemente da intensidade, que não foi elaborado especificamente com a finalidade de aprimorar a aptidão física. Alguns exemplos: caminhada com um animal de estimação ou tomar uma ducha; entretanto, certas formas ou intensidade de atividade física (como a caminhada com o animal de estimação) podem ser benéficas para a saúde global e o bem-estar de acordo com a ACSM (2006).

Em Samulski e Noce (2000) dentre muitas pesquisas sobre prática programada de exercícios regulares, no âmbito de benefícios encontramos fatores como: diminuição de estresse, depressão, ansiedade, além de aumento de disposição física e mental e melhor funcionamento orgânico em geral. Evangelista et al (2009)., apontam que a prática de atividade física por portadoras com câncer de mama não é somente indicada no pós tratamento, mas também antes e durante o mesmo. Uma hipótese de que o exercício físico é benéfico para este público seria o fato de o mesmo aumentar o gasto energético, fator este que dificultaria a competição do tumor para o consumo de nutrientes, uma vez que o organismo consumiria mais substratos, afirma Bacurau & Costa Rosa (1997). No nosso atendimento realizado no Laboratório de Atividades Físicas a metodologia utilizada é individualizada, sempre de acordo com as condições do usuário e as indicações de seu médico oncologista, mas de uma maneira geral os treinamentos aeróbios são os preferenciais e contínuos acompanhados com os treinamentos de força quando há condições.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

O câncer de mama, além de causar ansiedade e outros problemas psicológicos, o edema comumente produzido associado com a dor contribui para a perda de mobilidade de cotovelos, mãos e ombros, e, perante a este quadro a inclusão num programa de exercícios físicos bilaterais, inclusive com esportes e jogos para fortalecimento dos músculos de membros superiores, é um fator importante no tratamento e reabilitação destas pacientes, além da reação psicológica, visto que as mesmas possam se sentir incapazes funcionalmente de acordo com Adams et al (1985).

De acordo com Calimani e Rodrigues (2010) exercícios de intensidade leve a moderada, tanto aeróbio quanto de força, flexibilidade e relaxamento, mostra-se eficaz para reduzir efeitos negativos da doença, aumentando capacidade funcional e equilíbrio, reduzindo fadiga musculoesquelético, diminuindo percentual de gordura, ansiedade e depressão, desde que o início da mesma seja posterior a opinião médica com relação às possíveis limitações, levando em consideração a vasta diversidade da patologia, além de sua progressão e distinção de tratamentos.

Para Battaglini C, Battaglini B e Bottaro (2003), o exercício pode estimular vários benefícios para o sistema musculoesquelético. Esses benefícios incluem o desenvolvimento de novas células saudáveis que substituirão as células saudáveis que morreram a partir do tratamento do câncer. Este processo tem sido mostrado para dar aos pacientes os ganhos de força necessária para executar as atividades diárias, mais motivação e energia, melhoria na qualidade global da vida do paciente.

Como resultado esperado pelos usuários do Laboratório são os seguintes:

- >Reconstrução e melhoria do: - Desempenho global; - Força muscular; - A capacidade de endurance; - Coordenação de movimentos.
- > Melhorar a Resistência Física
- > Melhorar a qualidade de vida
- > Aumentar o bem-estar
- > Redução dos sintomas de fadiga
- > Reduzir o risco de recorrência da incidência de câncer.

O treinamento personalizado será composto por vários módulos:

>O treinamento de resistência (aeróbio) em diferentes ergômetros (bicicleta, esteira...);

>Endurance combinado e treinamento de força;

>O treinamento de força nos Aparelhos de Musculação;

>Em muitos usuários, há uma incerteza em que medida é possível realizar esforço físico após diagnosticado o Câncer. Em parte, os usuários também não tem a clareza de como eles podem começar com um programa de treinamento físico orientado no curso de seu tratamento e pós-tratamento;

>a prática de atividade física por portadoras com câncer de mama não é somente indicada no pós tratamento, mas também antes e durante o mesmo;

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

>o exercício pode estimular vários benefícios para o sistema musculoesquelético. Esses benefícios incluem o desenvolvimento de novas células saudáveis que substituirão as células saudáveis que morreram a partir do tratamento do câncer, ainda em estudos essa afirmação. Este processo tem sido mostrado para dar aos pacientes os ganhos de força necessária para executar as atividades diárias, mais motivação e energia, melhoria na qualidade global da vida do paciente;

> muitas pesquisas sobre prática programada de exercícios regulares, no âmbito de benefícios encontramos fatores como: diminuição de estresse, depressão, ansiedade, além de aumento de disposição física e mental e melhor funcionamento orgânico em geral;

> exercícios de intensidade leve a moderada, tanto aeróbio quanto de força, flexibilidade e relaxamento, mostra-se eficaz para reduzir efeitos negativos da doença, aumentando capacidade funcional e equilíbrio, reduzindo fadiga musculoesquelético, diminuindo percentual de gordura, ansiedade e depressão, desde que o início da mesma seja posterior a opinião médica com relação às possíveis limitações, levando em consideração a vasta diversidade da patologia, além de sua progressão e distinção de tratamentos.

Alcance Social: A população atendida é uma população de classes diferenciadas mas todos necessitados. Há uma grande maioria de aposentados e extremamente necessitados e que são encaminhados pelos seus médicos já que não há à disposição por nenhum órgão público um programa que atenda a esse tipo de população que carece e necessita dessas atividades.

Conclusões: Após um ano de atividades e com usuários sendo atendidos e participando do treinamento, constatamos melhoras visuais, laboratoriais e percebidas pelos relatos por meio de seus relatos. Lembramos que os treinamentos são individualizados e que é respeitado a individualidade de cada participante, respeitando quando há alguma impossibilidade de realizar seu treinamento por completo. As melhoras que relatamos acima são constatadas nos usuários e confirmadas pelos seus médicos, sendo também mencionadas pela literatura atual.

REFERÊNCIAS

ADAMS, R.C.; et al. Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico. São Paulo: Ed. Manole, 1985

ALBERTS, B. e colaboradores. Biologia molecular da célula. 3ªed., Artmed, Porto Alegre, 1997.

BACURAU, R.F; COSTA ROSA, L.F.B.P. Efeitos do exercício sobre a incidência e desenvolvimento do câncer. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v.11, n.2, p.142-147, Jul/Dez 1997. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n2/v11n2p142.pdf>. Acesso em: 12/03/2010

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer – INCA. Como se comportam as células cancerosas. Rio de Janeiro, INCA, 2010. Disponível em http://www1.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=318. Acesso em 18/09/2009

CALEFFI, Maíra. Zero Hora. Revista Dona. domingo 19-10-2014, p.23

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

CALIMANI, Juliana Pavan; RODRIGUES, Gracieli, Massoli. Atividade Física Regular em Pessoas Acometida por Câncer. Pulsar.2010, ESEF

EVANGELISTA, A; et al. Variação da qualidade de vida em pacientes tratadas com câncer de mama e submetidas a um programa de exercícios aeróbios. Revista Brasileira de Medicina, Ribeirão Preto, v. 66, n.7, Jul. p.200-205. 2009. Disponível em http://www.cibersaude.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia =4056. Acesso em: 06/01/2015

FERREIRA, F.O; CASTRO, R.M.R.P.S. Biologia da célula tumoral. In: LOPES, A.; et al. Oncologia para Graduação. São Paulo: Tecmed, 2008, p.5-13

GUYTON, Arthur C. Tratado de fisiologia médica. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992, p.30-31.

HALBE, H. W. Tratado de Ginecologia. 2 ed. São Paulo, SP: Roca, 1993

LEMONS, Vanessa, et. al. Qualidade de vida em pacientes após infarto agudo do miocárdio. Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, São Paulo, v.13, n.4 (supl A), jul./agos. 2003,p. 17-26.

MANUAL DO ACSM PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. American College of Sports Medicine. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p.7

NUNES, Everson Araújo (Org). Mecanismos Potenciais Pelos Quais o Treinamento de Forças Pode Afetar a Caquexia em Pacientes com Câncer. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício(2007). www.ibpex.com.br/www.rbpex.com.br.

OPPERMANN, Christina Pimentel (Org). Entendendo o Câncer.Porto Alegre:Artmed, 2014

Organização Mundial de Saúde – OMS (1998). Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL). Divisão de Saúde Mental Grupo WHOQOL. [On-line] Disponível em: <http://www.ufrgs.br/siq/whoqol11.html>

SAMULSKI, D. ; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Londrina, v. 5, n. 1, p.05, Jan/Abril. 2000. Disponível: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=316035&indexSearch=ID> Acesso em: 06/01/2014

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

ZANARDO, V.P.S. Câncer de mama: comportamento alimentar e concepção de envelhecimento em mulheres idosas em tratamento quimioterápico. 2006. 112 f. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e Gerontologia. Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://en.scientificcommons.org/20693781>. Acesso em 06/01/2015.

VIEIRA, Alexandre Silva; FREITAS, Patrícia Silvestre de. Atividade Física na Melhoria da Qualidade de Vida em Mulheres. Horizonte Científico. www.seer.ufu.br. Ano. 2008, p.4