



RELATO DA PRÁTICA PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DE PRÉ-HABILITAÇÃO ONCOLÓGICA: ESTUDO EM PROJETO PILOTO

Rodolfo Vinícios Valentini¹, Karen Edilaine Peron de Souza², Bráulio Henrique Magnani Branco³, Isabela Castro dos Santos⁴, Jair Francisco Pestana Biatto⁵, Lucas França Garcia⁶

¹Mestrando em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. rodovale1@gmail.com.

²Doutoranda em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista Recém-Formado/SETI-ICETI. enfkarenperon@gmail.com.

³Doutor, Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. braulio.branco@unicesumar.edu.br

⁴Acadêmica do curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR icabreu13@gmail.com.

⁵Doutorando em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. jairbiatto@gmail.com.

⁶Professor do PPG em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Bolsista de produtividade do ICETI-Unicesumar e da Fundação Araucária. lucasfgarcia@gmail.com.

RESUMO

Este relato de experiência descreve a atuação do profissional de Educação Física em um projeto piloto de pré-habilitação cirúrgica voltado a pacientes com indicação de cirurgia oncológica gastrointestinal. A proposta, desenvolvida no Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde (LIIPS) da UNICESUMAR, em Maringá-PR, envolve uma equipe multiprofissional com ações integradas. A atuação da Educação Física ocorre em quatro etapas: pré-intervenção, intervenção, pós-intervenção e pós-operatório. As atividades incluíram acolhimento, levantamento do histórico de atividade física, avaliação da capacidade funcional (força, flexibilidade, resistência e capacidade cardiorrespiratória), prescrição de exercícios físicos e acompanhamento: presencial e remoto. As sessões foram feitas de maneira coletiva, com foco na realização de exercícios físicos para grandes grupos musculares, adaptadas às condições individuais dos participantes. Também foram oferecidas orientações para exercícios domiciliares. Após a cirurgia, os pacientes retornaram para reavaliação, o que permitiu monitorar a aptidão física e apoiar o retorno às atividades cotidianas. As experiências mostraram que a atuação do profissional de educação física contribui para a melhoria da capacidade funcional, melhoria da saúde mental, promoção da autonomia e melhor preparo para o período cirúrgico. Conclui-se que a inclusão desse profissional em programas de pré-habilitação fortalece o cuidado integral ao paciente oncológico, favorecendo a recuperação e a qualidade de vida no período pré e pós-operatório.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Educação Física; Oncologia; Pré-habilitação Cirúrgica.

1 INTRODUÇÃO

Pacientes diagnosticados com câncer do trato gastrointestinal geralmente apresentam comprometimento do estado funcional e redução da capacidade física, decorrentes tanto da própria doença quanto dos efeitos adversos do tratamento (LIU *et al.*, 2025). Essas alterações podem impactar negativamente o processo cirúrgico, aumentando o risco de complicações pós-operatórias, prolongando o tempo de internação e dificultando a retomada das atividades da vida diária (LIU *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, os programas de pré-habilitação têm se consolidado como estratégias promissoras no cuidado oncológico. A proposta consiste em realizar intervenções antecipadas, antes da cirurgia, com o objetivo de preparar o paciente física e psicologicamente para o procedimento, favorecendo uma recuperação mais rápida e segura (Lee *et al.*, 2019). Entre as abordagens utilizadas, destacam-se o suporte nutricional, o acompanhamento psicológico e a prática supervisionada de exercícios físicos (Lee *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a atuação da equipe multiprofissional é essencial para garantir uma abordagem integral e individualizada (Minnella *et al.*, 2017). O profissional de Educação



Física tem papel relevante nesse processo, sendo responsável por avaliações da capacidade funcional, prescrição de exercícios físicos específicos, além do acompanhamento das atividades físicas realizadas pelos pacientes, tanto presenciais quanto domiciliares. A atuação do profissional contribui diretamente para melhoria de parâmetros de aptidão física relacionados à saúde (composição corporal, força, resistência, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória), bem como para a manutenção da mobilidade e promoção da autonomia dos pacientes (Carli et al., 2021).

Diante da importância dessa prática, este relato tem como objetivo descrever a experiência do Profissional de Educação Física em um projeto piloto de pré-habilitação cirúrgica voltado a pacientes com indicação de cirurgia oncológica gastrointestinal, destacando as estratégias utilizadas na avaliação da capacidade funcional, prescrição de exercícios e o acompanhamento dos participantes ao longo das etapas pré e pós-operatórias.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A presente experiência foi registrada a partir da vivência prática do Profissional de Educação Física em um projeto de caráter piloto, voltado à preparação de pacientes oncológicos com indicação de cirurgia gastrointestinal. A abordagem adotada foi qualitativa, com enfoque descritivo. As ações foram desenvolvidas no âmbito do Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde (LIIPS), pertencente à Universidade Cesumar (UNICESUMAR), no município de Maringá-PR. O projeto teve início em fevereiro de 2025 e segue em andamento.

A proposta foi conduzida por uma equipe formada por diferentes especialidades da saúde, incluindo: Educação Física, Medicina, Nutrição, Psicologia e Enfermagem, que atuam de maneira colaborativa, com suas respectivas funções definidas.

Neste relato, a ênfase recaiu sobre a atuação do Profissional de Educação Física, responsável pelo planejamento e execução de atividades voltadas para melhoria da capacidade funcional dos participantes. As atribuições do profissional englobaram a escuta inicial, coleta de informações sobre o histórico de atividades físicas e exercícios físicos; aplicação de testes físico-funcionais, prescrição de exercícios físicos personalizados para cada paciente oncológico, além do monitoramento da evolução clínica deles, com encontros realizados de forma presencial e/ou remota.

O trabalho aconteceu em quatro etapas principais: antes do início da intervenção, durante o programa de pré-habilitação, após o encerramento do protocolo de realização dos exercícios físicos e no período posterior à cirurgia. No momento inicial, foram realizados testes físicos específicos, como a força isométrica máxima de prensão manual, utilizando dinamômetro, teste de levantar e sentar por 30 segundos, caminhada de seis minutos (TC6M), flexibilidade da cadeia posterior, por meio do teste de sentar e alcançar presentes nas diretrizes do *Senior Fitness Test* (Rikli; Jones, 2008), além do teste ergoespirométrico, por meio do protocolo Bruce modificado (Bruce; Kusumi; Hosmer, 1973), com análise direta das trocas gasosas (consumo de oxigênio – VO_2 , produção de dióxido de carbono – VCO_2 , monitoramento da frequência cardíaca – FC, saturação periférica de oxigênio – SpO_2 e aferição da pressão arterial: antes e depois do teste de esforço).

Com base nos resultados dos testes físico-funcionais, foi estruturado um plano de treinamento físico, com foco na melhoria da força, flexibilidade, resistência muscular e capacidade respiratória. As sessões foram realizadas de maneira coletiva, com frequência semanal de duas a três vezes por semana, com duração aproximada de 1h. Os exercícios envolveram prioritariamente grandes grupos musculares, especialmente dos membros inferiores e superiores, sendo constantemente adaptados à condição física individual. Além



das sessões presenciais, os pacientes receberam orientações para manterem uma rotina de exercícios domiciliares simples e seguros.

Após cerca de um mês da realização da cirurgia, os participantes retornaram para reavaliação, possibilitando verificar o progresso físico e oferecimento de suporte para o retorno às atividades habituais.

O projeto já recrutou pacientes com 50 anos ou mais e continua em processo de recrutamento, com indivíduos de ambos os sexos, com indicação de cirurgia toracoabdominal para tratamento de neoplasias gastrointestinais, que aceitaram participar voluntariamente do estudo. Foram excluídos pacientes com comprometimentos cognitivos, contraindicação médica ao exercício, uso de nutrição enteral/parenteral, dependência ativa de substâncias, comorbidades graves, limitações funcionais severas, barreiras tecnológicas ou gestação.

As informações contidas neste relato foram obtidas por meio da observação direta das atividades conduzidas pelo profissional de Educação Física, considerando o acompanhamento diário das sessões e o contato constante com os participantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um projeto de pesquisa a ser executado, cujos resultados esperados envolvem a atuação do profissional de Educação Física no contexto da pré-habilitação cirúrgica. Essa atuação mostra-se essencial para promover o fortalecimento físico e a preparação funcional dos pacientes oncológicos antes do procedimento. A organização do atendimento em etapas possibilitou uma abordagem sistemática e progressiva, favorecendo o vínculo com os participantes e permitindo a individualização das condutas (Schmitz, 2010).

Durante a fase inicial, o acolhimento e a escuta ativa mostraram-se fundamentais para compreender o histórico de vida ativa dos pacientes, identificar limitações e estabelecer metas realistas. Muitos participantes relataram nunca ter tido contato prévio com exercícios físicos, fator que exigiu adaptações e estratégias motivacionais constantes por parte do profissional. O uso de linguagem simples, incentivo positivo e respeito ao ritmo individual foram aspectos destacados como facilitadores para o engajamento nas sessões.

Os testes físico-funcionais aplicados revelaram baixa aptidão física em grande parte dos 17 participantes, especialmente em relação à resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória. Esses achados reforçaram a importância da pré-habilitação como medida preventiva, especialmente considerando o impacto que a cirurgia e o tempo de internação podem causar na capacidade funcional do paciente. A partir desses resultados, os treinos foram planejados de forma a priorizar exercícios com foco em grandes grupos musculares, equilíbrio postural e coordenação motora (PAULA, 2025).

As sessões coletivas, realizadas duas ou três vezes por semana, contribuíram não apenas para os ganhos físicos, mas também para o bem-estar emocional dos pacientes, que se beneficiaram do convívio com outras pessoas em situação semelhante. Essa troca de experiências gerou um ambiente de apoio mútuo, com relatos de melhora na autoestima, diminuição da ansiedade e maior disposição para as tarefas do dia a dia (CHUNG et al., 1997).

Outro ponto relevante foi a entrega de orientações para a continuidade dos exercícios em casa, o que ampliou o alcance da intervenção. No entanto, foi observado que a adesão às atividades domiciliares variou de acordo com o nível de autonomia, apoio familiar e compreensão das recomendações. Em alguns casos, foi necessário o reforço das instruções de forma mais didática e visual, como por meio de vídeos ou demonstrações presenciais.



No retorno pós-operatório, aproximadamente 30 dias após a cirurgia, os pacientes apresentaram melhoria nos resultados dos testes físico-funcionais, quando comparado a fase inicial. Embora não tenham sido mensurados dados numéricos neste relato, as observações clínicas indicaram ganhos em força, mobilidade e capacidade cardiorespiratória, além de maior segurança para retomar suas atividades habituais. A reavaliação também serviu como momento de reforço positivo e continuidade do acompanhamento multiprofissional.

De modo geral, a experiência evidenciou que a presença do Profissional de Educação Física em programas de pré-habilitação agrega valor ao cuidado oncológico, ao contribuir diretamente para a recuperação física, o preparo emocional e a autonomia dos pacientes no período cirúrgico (Behrens et al., 2014). A atuação integrada com os demais membros da equipe potencializou os resultados, tornando o processo mais completo e humanizado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atuação do Profissional de Educação Física no projeto de pré-habilitação cirúrgica mostrou-se fundamental para a melhoria da capacidade funcional e preparação física de pacientes oncológicos. A abordagem funcional coletiva, aliada ao trabalho multiprofissional, contribuiu para a segurança, autoestima, autonomia e bem-estar dos participantes. Essa experiência reforça a importância de integrar a Educação Física em programas de cuidado pré-operatório oncológico.

REFERÊNCIAS

CANCER: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/S10654-014-9895-2>. Acesso em: 18 jul. 2025.

BRUCE, R. A.; KUSUMI, F.; HOSMER, D. Maximal oxygen intake and nomographic assessment of functional aerobic impairment in cardiovascular disease. **American Heart Journal**, v. 85, n. 4, p. 546–562, 1973.

CARLI, F.; BALDINI, G. Prehabilitation: an essential part of enhanced recovery after surgery. **Canadian Journal of Anesthesia**, v. 68, n. 4, p. 531–536, 2021.

CHUNG, M. C. et al. A critique of the concept of quality of life. **International Journal of Health Care Quality Assurance**, v. 10, n. 2, p. 80–84, 1997.

SCHMITZ, K. H. et al. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, p. 1409–1426, 2010.

LEE, L. et al. Improved disease-free survival after prehabilitation for colorectal cancer surgery. **Annals of Surgery**, v. 270, n. 3, p. 493–501, 2019.

LIU, Y.; CHEN, X.; ZOU, L. et al. Boosting recovery before surgery: the impact of prehabilitation on upper gastrointestinal cancer patients – a quantitative comparative analysis. **PLoS ONE**, v. 20, n. 3, e0315734, 18 mar. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315734>. Acesso em: 18 jul. 2025.



MINNELLA, E. M. et al. Multimodal prehabilitation improves functional capacity before and after colorectal surgery for cancer: a five-year research experience. **Acta Oncologica**, v. 56, n. 2, p. 295–300, 2017.

PAULA, Gabriel Oliveira de. *Efeitos do treinamento físico resistido sobre a força, o equilíbrio e a coordenação de idosos saudáveis*. Universidade Federal de São Paulo, 2025.

RIKLI, R. E.; JONES, J. C. *Teste de aptidão física para idosos*. Tradução de Sônia Regina de Castro Bidutte. São Paulo: Manole, 2008.