

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS NO TRATAMENTO E NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES ONCOLÓGICOS

**Rodrigo Donizete Pinheiro¹, Aline Moreira Moraes¹, Mateus Borges Almeida¹,
Pedro Felipe Almeida Louredo¹, Ernandes S. Filho²**

1 - Discente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

2 - Docente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

Introdução: A prática de exercícios durante o tratamento oncológico traz benefícios físicos e psicológicos, aliviando sintomas e minimizando efeitos tardios. A cinesioterapia destaca-se nesse contexto, especialmente em pacientes pediátricos e sobreviventes. Há evidências de que o exercício é eficaz na prevenção e como terapia adjuvante, reduzindo a morbidade e aumentando a sobrevida, com destaque para pacientes com câncer de mama. **Objetivos:** Analisar os benefícios da prática de exercícios físicos durante o tratamento do câncer. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura do tipo descritiva, realizada na base de dados SCIELO. Utilizaram-se os descritores “Atividade Física” e “Terapia Antineoplásica”, encontrando 8 estudos. Foram incluídos trabalhos em português, inglês e espanhol, dos últimos 5 anos, excluindo duplicados e os que não abordavam o tema. **Resultados e Discussão:** Os exercícios físicos apresentam impactos benéficos comprovados na saúde de crianças e adultos com câncer, especialmente em crianças sobreviventes de quadros oncológicos. Em adultos, observam-se reduções significativas na fadiga relacionada ao câncer, bem como melhora da capacidade funcional e do bem-estar físico e mental. Apesar da necessidade de preservação da reserva energética, pacientes oncológicos podem se beneficiar de protocolos de exercícios físicos que auxiliam no controle do índice de massa corporal. Evidências indicam que a prática de exercícios aeróbicos pode reduzir os efeitos negativos da terapia hormonal sobre os ossos e a composição corporal. A atividade física regular é recomendada durante o tratamento oncológico, pois reduz o comportamento sedentário e melhora a fadiga, a aptidão física e a capacidade funcional. O exercício físico também facilita a recuperação física e mental, previne e atenua efeitos colaterais de curto e longo prazo, reduz morbidades associadas e prolonga a sobrevida. Esses benefícios são observados em diversos tipos de câncer, como mama, próstata, colorretal, pulmão, hematológicos, de cabeça e pescoço, ginecológicos, cerebrais, testiculares e pancreáticos. Adicionalmente, a prática de exercícios pode diminuir a gravidade dos efeitos colaterais da quimioterapia,

contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Independentemente do tipo de tratamento ou da faixa etária, maiores níveis de atividade física diária estão associados a menores níveis de fadiga e melhor qualidade de vida em pacientes oncológicos.

Conclusão: Portanto, o exercício físico melhora a força muscular, a aptidão e a capacidade funcional em crianças e adolescentes com câncer, além de aumentar a qualidade de vida, reduzir a fadiga e minimizar os efeitos da quimioterapia. Por isso, deve ser recomendado por profissionais de saúde desde o diagnóstico até o tratamento.

Palavras-chaves: Atividade Física; Câncer; Tratamento.