



## EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM SITUAÇÃO DE CUIDADOS PALIATIVOS NA ONCOLOGIA

*Pâmela Calvo Buzzi Sampaio<sup>1</sup>, Tamara Tomitan Richter<sup>2</sup>, Daniele Fernanda Felipe<sup>3</sup>, Tânia Maria Gomes da Silva<sup>4</sup>, Rose Mari Bennemann<sup>5</sup>  
Bráulio Henrique Magnani Branco<sup>6</sup>*

<sup>1</sup>Doutoranda do programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista CAPES/ICETI-UniCesumar. [pcalvobuzzi@gmail.com](mailto:pcalvobuzzi@gmail.com)

<sup>2</sup>Doutoranda do programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista CAPES/ICETI-UniCesumar [tamara.richter@hotmail.com](mailto:tamara.richter@hotmail.com)

<sup>3</sup>Orientadora, Doutora, Docente no Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.  
[daniele.felipe@unicesumar.edu.br](mailto:daniele.felipe@unicesumar.edu.br)

<sup>4</sup>Orientadora, Doutora, Docente no Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.  
[tania.gomes@unicesumar.edu.br](mailto:tania.gomes@unicesumar.edu.br)

<sup>5</sup>Doutora, Docente no Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. [rose.bennemann@unicesumar.edu.br](mailto:rose.bennemann@unicesumar.edu.br)

<sup>6</sup>Doutor, Docente no Programa de pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. [braulio.branco@unicesumar.edu.br](mailto:braulio.branco@unicesumar.edu.br)

### RESUMO

A atividade física desempenha papel importante nos cuidados paliativos, auxiliando na melhora da aptidão física, qualidade de vida e fadiga relacionados ao câncer. O objetivo desta pesquisa foi apresentar as intervenções voltadas aos efeitos da atividade física em situação de cuidados paliativos na oncologia. Foi realizada uma pesquisa de revisão de literatura coletada entre março e abril de 2023, com referências de 2014 a 2022, nas bases de dados indexados: PubMed; Scielo e BVS. Os descritores utilizados foram: “*Palliative Care*”, “*Physical Activity*”, “*Palliative Care Interventions*”. Foram encontrados 10 artigos que realizaram intervenções referentes a prática de atividade física de pacientes oncológicos em cuidados paliativos. As pesquisas apontaram que a atividade física, a exemplo de exercícios aeróbicos ou exercícios de resistência, apresentam papel importante nos cuidados paliativos com melhoria significativa na qualidade de vida e alívio nos sintomas físicos e emocionais. Apesar disso, é importante a realização de novas intervenções com pacientes em cuidados paliativos para que possam ser estruturadas práticas de melhora da qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico. Ratificando que o paciente deve ser o foco e não a doença.

**PALAVRAS-CHAVE:** cuidados paliativos; exercício físico; qualidade de vida.

### 1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios é considerada um elemento protetor no combate a doenças crônicas não transmissíveis (OMS) e também a doenças transmissíveis (LEMOS et al., 2022) contribuindo para o bem-estar geral e para a saúde mental (WHO, 2020). À medida que cresce a chance de as pessoas adquirirem enfermidades crônicas, torna-se essencial adotar estratégias voltadas para aprimorar o bem-estar tanto dos pacientes quanto de seus entes queridos. Um exemplo notável disso são os cuidados paliativos. (OLIVEIRA et al., 2022).



De forma mais recente, a Resolução de agosto de 2020, nº 391, emitida pelo Conselho Federal de Educação Física, estabeleceu as responsabilidades do especialista em educação física em ambientes hospitalares. Isso abrange intervenções nas esferas de atividades e treinamentos físicos, com foco na promoção da saúde, prevenção de enfermidades e, particularmente importante neste contexto, nos cuidados paliativos, entre outros (BRASIL, 2020).

De acordo com a orientação emitida pela Organização Mundial de Saúde em 1990, posteriormente revista em 2002 e 2017, os cuidados paliativos abrangem uma abordagem transversal que permeia todas as fases do tratamento, sendo caracterizados como um "enfoque que aprimora a qualidade de vida de pacientes (tanto adultos como crianças) e seus entes queridos, que enfrentam desafios relacionados a doenças que apresentam risco de vida" (WHO, 2017). Dentro da breve explicação acerca dos cuidados paliativos, a prática de exercícios físicos desempenha uma função significativa nessa abordagem, uma vez que contribui para aprimorar a condição física, o bem-estar geral e também reduzir a fadiga associada ao câncer (AMERICAN CANCER SOCIETY, 2019).

Devido à eventualidade de pacientes sob cuidados paliativos enfrentarem restrições físicas, como cansaço extremo, perda de força muscular ou dificuldades de mobilidade, é crucial que qualquer regime de exercícios seja minuciosamente concebido e/ou ajustado conforme as demandas particulares de cada paciente, assegurando que as atividades selecionadas sejam seguras e adequadas a cada indivíduo (OLIVEIRA; PEDRO, 2018). O objetivo desta pesquisa foi apresentar as intervenções voltadas aos efeitos da atividade física em cuidados paliativos na oncologia.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa consiste em uma revisão de literatura com os dados coletados entre março e abril de 2023, utilizando referências de 2014 a 2022, nas bases de dados indexados: PubMed; Scielo e BVS. Os descritores utilizados foram: "*Palliative Care*", "*Physical Activity*", "*Palliative Care Interventions*".

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como resultado, foram encontrados 10 artigos, sendo quatro realizados no Brasil e seis realizados em outros países. Ao examinar a literatura, constatou-se que o estudo conduzido por Rocha e Marques (2021), bem como o artigo elaborado por Oliveira et al. (2022), focalizaram exclusivamente em pacientes do sexo feminino que receberam o diagnóstico de câncer de mama. No estudo de Rocha e Marques (2021), foi investigada a capacidade funcional dessas pacientes, revelando que 88% das mulheres apresentaram níveis funcionais 0 e 1, indicando ausência ou leve restrição nas atividades diárias, além de serem



submetidas a múltiplos tratamentos e demonstrarem sintomas passíveis de manejo. O segundo estudo, ao avaliar a percepção de dor total das pacientes, evidenciou que 78,57% delas relataram a dor como algo debilitante, enfatizando a necessidade de uma intervenção antecipada e eficaz em relação à dor por parte dos profissionais de saúde.

No que tange à metodologia empregada, os estudos conduzidos por Uster et al. (2018) e Ester et al. (2021) empregaram abordagens multidisciplinares, incorporando intervenções nutricionais e programas de atividade física. O propósito central dessas pesquisas era aprimorar o rendimento físico e o estado nutricional. No entanto, a pesquisa conduzida por Pyszora et al. (2017) adotou uma abordagem baseada em fisioterapia, incorporando exercícios ativos, liberação miofascial e técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva.

No tocante aos instrumentos empregados para a avaliação, destaca-se a ampla utilização da Escala de Avaliação de Sintomas de Edmonton (ESAS-r) entre os estudos mencionados (MONTEIRO, ALMEIDA, KRUSE, 2013). Um aspecto adicional que merece destaque é a variedade de abordagens de intervenção física consideradas. Tanto o treinamento de resistência quanto os exercícios aeróbicos foram identificados como tendo impactos positivos e sendo considerados implementações praticáveis no contexto de pacientes oncológicos sob cuidados paliativos. Isso é evidenciado no estudo de Jensen et al. (2014).

No que diz respeito às limitações identificadas, é possível mencionar tanto a escassez de estudos científicos abordando essa temática quanto a variação significativa nos períodos de intervenção adotados nos diversos estudos, o que compromete a obtenção de conclusões mais definitivas. Ademais, é válido apontar que a maioria dos estudos não foi conduzida no território brasileiro, o que dificulta a comparação direta com a realidade da população nacional. Desta forma, é reforçada a necessidade de futuros ensaios clínicos de maior extensão e que contemplem uma amostra mais ampla de participantes, realizados em solo brasileiro.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos respaldaram com êxito a eficácia da atividade física como um componente vital nos cuidados paliativos, demonstrando sua capacidade de aprimorar a qualidade de vida dos pacientes e aliviar tanto sintomas físicos quanto emocionais. Os artigos apresentaram abordagens direcionadas à Promoção da Saúde, em consonância com a perspectiva de melhorar a qualidade de vida do paciente em cuidados paliativos. Esse contexto ressalta a importância de continuar desenvolvendo novas intervenções voltadas para pacientes sob cuidados paliativos, com o intuito de estabelecer práticas que ampliem tanto a qualidade de vida quanto o bem-estar físico e emocional, focalizando primordialmente no paciente, e não apenas na doença.



## REFERÊNCIAS

AMERICAN CANCER SOCIETY. Cancer Treatment & Survivorship Facts & Figures 2019-2021. Atlanta: **American Cancer Society**. 2019. Disponível em: [https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-treatment-and-survivorship-facts-and-figures-2019-2021.pdf](https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-treatment-and-survivorship-facts-and-figures/cancer-treatment-and-survivorship-facts-and-figures-2019-2021.pdf). Acesso em: 30 mar. 2023.

BRASIL. Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 391 de 26 de agosto de 2020. **Dispõe sobre o reconhecimento e a definição da atuação e competências do Profissional da Educação Física em contextos hospitalares e dá outras providências**. 2020. Disponível em: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://cref14.org.br/wp-content/uploads/2022/07/31\\_08\\_2020-Resolucao-CONFEEF-n\\_-391\\_2020.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://cref14.org.br/wp-content/uploads/2022/07/31_08_2020-Resolucao-CONFEEF-n_-391_2020.pdf). Acesso em: 30 mar. 2023.

ESTER, M.; et al. Feasibility of a multimodal exercise, nutrition, and palliative care intervention in advanced lung cancer. **BMC cancer**, v. 21, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12885-021-07872-y>. Acesso em: 23 mar. 2023.

JENSEN, W.; et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. **Supportive Care in Cancer**, v. 22, p. 1797-1806, 2014. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-014-2139-x>. Acesso em: 23 mar. 2023.

LEMOS, M. M. Body composition and cardiorespiratory fitness in overweight or obese people post COVID-19: A comparative study. **Frontiers in Physiology**. v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.949351>.

MONTEIRO, D. da R.; ALMEIDA, M. de A.; KRUSE, M. H. L. Tradução e adaptação transcultural do instrumento Edmonton Symptom Assessment System para uso em cuidados paliativos. 2013. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, n. 2, p. 163–171. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000200021>. Acesso em 29 abr. 2023.

OLIVEIRA, A.; PEDRO, L. Qual o contributo da atividade física nos doentes em cuidados paliativos? In: Leal I, Humboldt S, Ramos C, Valente A, Pais-Ribeiro JL, editors. Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde – Promover e Inovar em Psicologia da Saúde. Lisboa: ISPA; 2018.



p. 109-14. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.21/8627>. Acesso em: 23 mar. 2023.

OLIVEIRA, M. C. A.; et al. Characteristics of multidimensional pain in women with breast cancer treated at a referral hospital: a cross-sectional study. **BrJP**, v. 5, n. 4, p. 347–353, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20220053-en>. Acesso em: 06 abr. 2023.

PYSZORA, A.; et al. Physiotherapy programme reduces fatigue in patients with advanced cancer receiving palliative care: randomized controlled trial. **Supportive care in cancer**, v. 25, p. 2899-2908, 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-017-3742-4>. Acesso em: 23 mar. 2023.

ROCHA, S. R.; MARQUES, C. A. V. Functional capacity of women with breast neoplasm undergoing palliative chemotherapy. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020006303714>. Acesso em: 23 mar. 2023.

USTER, A.; et al. Effects of nutrition and physical exercise intervention in palliative cancer patients: a randomized controlled trial. **Clinical Nutrition**, v. 37, n. 4, p. 1202-1209, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.05.027>. Acesso em: 23 mar. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 30 mar. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO definition of palliativecare**. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>. Acesso em: 30 mar. 2023.