



A Influência da Atividade Física e do Tempo Sedentário no Funcionamento Psicológico e na Qualidade de Vida em Pacientes com Câncer

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

Este estudo teve como objetivo sintetizar as evidências sobre as associações entre a atividade física (AF) e o tempo sedentário (TS) com o funcionamento psicológico e a qualidade de vida (QoL) em adultos após o tratamento contra o câncer. Embora nem sempre significativos, muitos estudos indicaram que maiores níveis de atividade física estavam associados a menores sintomas de ansiedade e depressão, além de melhores níveis de QoL. Por outro lado, níveis elevados de TS foram frequentemente relacionados a maiores sintomas de ansiedade e depressão e menores níveis de QoL.

A diversidade nos resultados, especialmente em relação aos sintomas psicológicos, pode ser explicada pela diferença nas escalas utilizadas para medir ansiedade e depressão. Além disso, a revisão observou que a AF esteve mais consistentemente associada ao bem-estar psicológico e à saúde mental geral do que o TS, destacando a importância da atividade física em melhorar o funcionamento psicológico pós-tratamento.

Embora o TS não tenha mostrado uma associação tão consistente com a QoL em termos globais, ele esteve relacionado a subescalas específicas, como o funcionamento físico, o papel e a cognição. Isso sugere que o impacto do TS na QoL pode ser dependente do domínio analisado. Além disso, foi observada uma relação moderada entre AF e TS, o que implica que, enquanto esses dois fatores estão interligados, eles têm efeitos distintos sobre os resultados psicológicos e de saúde.

Estudos também sugerem que, para alcançar melhorias clínicas significativas, seriam necessárias aumentos substanciais na AF ou reduções no TS. Por exemplo, alguns estudos indicaram que substituições de minutos de TS por atividade física moderada a vigorosa (MVPA) poderiam resultar em melhorias significativas na QoL. No entanto, é fundamental que mais estudos explorem essas mudanças clínicas em conjunto com a significância estatística para fornecer uma interpretação mais robusta dos achados.

A atividade física desempenha um papel crucial no suporte psicológico e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com câncer, enquanto o tempo sedentário tende a ter efeitos negativos sobre o bem-estar psicológico. Assim, futuras pesquisas devem considerar tanto a interação entre AF e TS quanto os efeitos sinérgicos desses fatores na saúde dos pacientes, para desenvolver intervenções mais eficazes para melhorar o estado psicológico e a QoL dessas populações. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento



FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular