

## O EXERCÍCIO FÍSICO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DO PACIENTE ONCOLÓGICO

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos  
Fabiano Rocha Cardoso  
André Victor Cordeiro

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O exercício físico tem se mostrado uma importante ferramenta no tratamento de pacientes oncológicos, até mesmo para o controle da ansiedade. A ansiedade é uma das principais queixas dos pacientes com câncer, podendo ser decorrente tanto do diagnóstico da doença quanto do tratamento e suas consequências.

Um estudo de revisão realizado por Jones et al. (2020) avaliou os efeitos do exercício físico sobre a ansiedade em pacientes com câncer. O exercício físico foi capaz de reduzir significativamente os níveis de ansiedade dos pacientes, sendo essa redução mais expressiva em pacientes com câncer de ovário.

Outro estudo, conduzido por Schmidt et al. (2015), avaliou se o exercício de resistência durante a quimioterapia proporciona benefícios além dos efeitos psicossociais dos programas em grupo no tratamento de pacientes com câncer de mama. Os resultados mostraram que o grupo de exercícios de resistência não teve piora na fadiga física durante a quimioterapia, ao contrário do grupo de controle de relaxamento. Além disso, o exercício de resistência também melhorou a função social e de papel dos pacientes. Conclui-se que o exercício de resistência pode ser parte integrante do cuidado de apoio aos pacientes com câncer de mama que fazem quimioterapia, ajudando a mitigar a fadiga física e a manter a qualidade de vida, além dos efeitos psicossociais inerentes aos programas de treinamento em grupo.

Por fim, Avancini e colaboradores (2020) conduziram um estudo avaliando os benefícios da atividade física e do exercício na qualidade de vida, capacidade funcional e estado psicológico de pacientes com câncer de pulmão. Embora a atividade física tenha sido comprovadamente eficaz na melhoria da fadiga, função pulmonar e muscular, bem como na prevenção de perda de massa e força muscular, não existem diretrizes específicas de exercício para esses pacientes. A falta de atividade física pode contribuir para a piora dos sintomas, incluindo ansiedade e dispneia. A colaboração contínua entre oncologistas e especialistas em exercícios para câncer é essencial para desenvolver programas personalizados e eficazes que levem em conta as necessidades, preferências e status físico e psicológico dos pacientes.

Em suma, o exercício físico pode ser uma estratégia eficaz para o controle da ansiedade em pacientes oncológicos, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida e na função física.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.