

## O EXERCÍCIO COMO COADJUVANTE NA TERAPÊUTICA DE DOENÇAS

**Dra. Ana Joaquim**

Médica oncologista do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, Membro da Direção da Sociedade Portuguesa de Oncologia, Co-responsável pelo programa MAMA\_MOVE Gaia

Já há muito é reconhecido pela OMS que a atividade física é um fator coadjuvante na prevenção e tratamento de doenças não transmissíveis como enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, diabetes e cancro. É também um fator preventivo de hipertensão, excesso de peso e obesidade e, por outro lado, melhora a saúde mental, qualidade de vida e o bem-estar.

Sob o mote **More Active People For a Healthier World**, o plano de ação global relativo à atividade física 2018-2030 da OMS defende que a promoção do acesso e adesão a desportos e atividades recreativas ativas, independentemente da idade e nos vários contextos de doença, é um fator importante para o aumento dos níveis de atividade física da população.

“ Nas doenças oncológicas, o exercício físico tem um papel comprovadamente importante ao longo de todo o curso da doença. ”

Nas doenças oncológicas, o exercício físico tem um papel comprovadamente importante ao longo de todo o curso da doença. A nível da prevenção, está demonstrado, com elevado nível de evidência, que diminui o risco em 10 a 20% de cancros tão prevalentes como o da mama, do cólon, do estômago e da bexiga. Quando aplicado na fase que antecede a cirurgia, verifica-se que, para além do claro benefício na aptidão cardiopulmonar, também diminui o tempo de internamento e o número de complicações pós-operatórias, com impacto positivo nos doentes e nos cuidados de saúde.



*Dra. Ana Joaquim*

Após a cirurgia, contribui para a recuperação efetiva, com melhoria da aptidão física e cardiopulmonar, melhoria da composição corporal, redução de sintomas como a fadiga, alterações do sono e humor deprimido e, globalmente, melhoria da qualidade de vida. Para além destes benefícios, **a evidência mostra também que existe associação entre a prática de exercício físico e a redução do risco de mortalidade em 30 a 40% para o cancro da mama, do cólon e da próstata.**

No entanto, as especificidades de doenças crónicas e seus tratamentos tornam o desenho de programas de exercício nestas populações um desafio à comunidade. A OMS, no seu relatório do comité científico relativo às recomendações de Atividade Física de 2018, aconselha a prática de exercício supervisionado e adaptado nas populações especiais, como é o caso da oncológica.

Neste âmbito, **é fundamental o desenho e aplicação de programas de exercício físico por equipas multidisciplinares de saúde**, que incluam a equipa médica, de enfermagem e profissionais aliados, entre os quais deve figurar o fisiologista de exercício, a par do nutricionista, assistente social, psicólogo e fisioterapeuta.

O programa **MAMA\_MOVE Gaia**, que integra os projetos pilotos de promoção da atividade física da Direção Geral de Saúde, é um exemplo prático desta multidisciplinidade que visa incluir o exercício físico no programa terapêutico de doenças crónicas. No entanto, para que esta estratégia seja custo-efetiva, é necessária uma adequada alocação de recursos e a criação de condições para a sua implementação generalizada.