

E SE EXISTISSE UM "REMÉDIO" CAPAZ DE REDUZIR EM ATÉ 37% O RISCO DE MORTE PARA QUEM JÁ TEVE CÂNCER?

Esse "remédio" é a atividade física estruturada!

O que é atividade física estruturada?

É toda atividade planejada, organizada e repetitiva, com o objetivo de melhorar ou manter componentes da aptidão física (força, resistência, flexibilidade, equilíbrio etc.)

Exemplos:

- Exercícios supervisionados
- Esportes
- Programas de reabilitação
- Caminhadas programadas
- Ginástica
- Treinamento de resistência

Impacto dos exercícios físicos estruturados em pacientes que tiveram câncer de cólon

Os exercícios físicos estruturados promovem ganhos clínicos comparáveis a medicamentos, sem a toxicidade.

Um programa (Estudo Challenge) de três anos para pacientes após tratamento de câncer de cólon demonstrou:

37%

DE REDUÇÃO
NO RISCO DE MORTE

28%

DE REDUÇÃO NO RISCO
DE RECORRÊNCIA

0%

DE TOXICIDADE
RELEVANTE

+

CAPACIDADE FÍSICA
QUALIDADE DE VIDA

Como fazer uso desse "remédio"?



10 ou + horas de atividade física/semana



3 a 4 corridas/caminhadas rápidas de 45 a 60 minutos

1º Ano (Fase intensiva): Encontros quinzenais com consultor de atividade física para orientação

2º e 3º Anos (Fase de transição): Encontros mensais para manutenção do programa, reavaliação das metas e preparação para autonomia na prática dos exercícios



A supervisão profissional foi essencial para minimizar riscos e ajustar o plano conforme as necessidades de cada paciente

Fonte: Estudo Internacional Challenge - 3 anos de acompanhamento.

O que os resultados ensinaram?

1º

Programas de exercícios estruturados são efetivos e factíveis para ex-pacientes oncológicos

2º

O sucesso depende de supervisão profissional, metas claras e revisão frequente

3º

É fundamental que os sistemas de saúde invistam em consultores de atividade física oncológica