

¹ Rocha, Diana C.; ² Bartolomeu, Raul F.; ^{1,3} Monteiro, António M.

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança

³Universidade de Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real

Introdução

- Assiste-se atualmente a um **aumento da incidência de cancro** a nível mundial;
- Com o advento da medicina, é cada vez **maior o número de doentes que conseguem sobreviver aos cancros**, especialmente ao cancro da mama;
- Os novos tratamentos que permitem um aumento desse número trazem **muitos efeitos colaterais** com os quais o doente tem que aprender a viver;
- Apesar das evidências apontarem para uma possível melhoria de vários sintomas derivados da prática de atividade física tanto na fase de tratamento ativo como na fase pós-tratamento, **o apoio a este nível é praticamente inexistente**;
- O principal objetivo deste programa será oferecer aos doentes oncológicos uma **melhoria da qualidade de vida**, pós-tratamento, através da prática de atividade física

Metodologia

Programa de intervenção

- ➔ 10 min aquecimento;
- ➔ 20 min treino aeróbio;
- ➔ 20 min treino de força muscular;
- ➔ 10 min alongamentos.



Avaliações em progresso

- ➔ Aptidão funcional (Funtional Fitness Test):
 - Força dos membros superiores (MS) e inferiores (MI)
 - Flexibilidade dos MS e MI
 - Equilíbrio dinâmico e agilidade
 - Resistência cardiovascular
- ➔ Força isométrica dos MS e MI
- ➔ Bioimpedância
 - % Gordura corporal
 - Massa muscular
 - Densidade mineral óssea
- ➔ Qualidade de vida (questionário EORTC QLQ-C30)

