A prática de exercícios para pessoas em tratamento de câncer.

A quimioterapia como outros tratamentos contra o câncer, podem trazer efeitos colaterais diversos, onde os mesmos interferem diretamente na qualidade de vida da população em questão.   Os tratamentos do câncer vêm acompanhados de uma série de efeitos colaterais, dentre eles, náuseas, vômitos, queda de cabelo, astenia e palidez, infecções, sangramentos, mucosite e diarréia, obstipação, fadiga, alterações da pele e unhas e alguma toxidade sobre os nervos, segundo o Hospital Israelita Albert Einstein, em 2005.   Segundo alguns estudos publicados a partir da década de 90, à atividade física pode ser utilizada como um recurso benéfico e viável para tratar de pacientes em tratamento de câncer que sofram de fadiga resultantes do tratamento quimioterápico e radioterápico.   Nos dias atuais, podemos definir a atividade física como qualquer movimento corporal, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem social, cultural e de comportamentos, que resultam nas atividades de jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e outros.   A benéfica da atividade física em pacientes com câncer estão relacionados ao aumento da força muscular e da capacidade funcional, como controle do peso corporal, redução da fadiga, melhora da auto estima, do humor e sem dúvida da melhora da qualidade de vida.   É de extrema importância ressaltar que a prática de exercícios para pessoas em tratamento quimioterápico deve ser realizado por profissionais qualificados e principalmente com indicação médica, assim objetivar cinco fatores que ajudam a melhorar a qualidade de vida dos pacientes, dentre eles: a) capacidade individual; b) tipo de exercício; c) intensidade do exercício; d) freqüência (diária, semanal e mensal) e) duração do exercício.   É prática de atividades físicas influenciam não só no bem estar e a qualidade de vida mas também interferem na preservação da saúde, contribuindo para o equilíbrio do metabolismo e consequentemente reduzindo os riscos do surgimento de doenças crônicas.   Os exercícios sempre mostraram uma importante ferramenta no controle de peso, regulação de hormônios, e no caso do câncer, são fortes as evidências da contribuição da atividade nas diferentes fases da doença e de seu tratamento.   Lembre-se, ao praticar uma atividade física em tratamento quimioterápico e radioterápico, jamais os pratique sem aprovação médica, procure antecipadamente seu médico, veja as precauções existentes ao realiza-la e siga corretamente os exercícios a serem adotados por um profissional qualificado e competente!!   Boa Sorte!

About the Author

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do   Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: vieira76@ig.com.br

Source: http://www.centralartigos.com